

ワンプレート
で完成！！

チーズと卵の即席リゾット



忙しい朝にはなるべく洗い物を増やしたくない！そんな時に、便利なワンプレート朝ごはん。グラタン皿に材料を入れていただけなので、お子様でも簡単に作れちゃいます！簡単に作れるのに、体の中から温まるおいしいリゾットです。

材料

- ご飯 お茶碗1杯
- しめじ 適量
- 粉チーズ 大さじ2
- ベーコン 1枚
- お湯 100ml
- コンソメ 小さじ1/2
- 卵 1個
- とろけるチーズ 適量
- パセリ 適量

ポイント！

とろっと卵がとろけたところを絡めて食べてください

和食派の人は、コンソメの代わりに和風だしを、粉チーズの代わりにネギで作るのもおすすめです！

作り方

- ① ベーコンは5mm幅に切ります（キッチンバサミが便利です）
- ② 耐熱容器にご飯1膳分 しめじ 粉チーズ大さじ2 ベーコンをのせます
- ③ 熱湯 1/2 カップにコンソメ小さじ 1/2 を溶かします
- ④ ごはんの上から回しかけ、真ん中をくぼませて卵1個を割り入れます
- ⑤ 黄身に箸で穴をあけ、とろけるチーズを散らします。
- ⑥ ラップをかけて、600wの電子レンジで3分、卵が半熟になるまで加熱し、パセリを飾ったら出来上がり。

コンソメって?? フイヨンって???

【コンソメは完成されたスープ】
味として完成しているので、水に溶かし具材と煮込むだけで、美味しいスープになります。固形や顆粒のタイプが多くあります。



【フイヨンは出汁】
水に溶かし具材を煮込んだ後に調味料で味付けをする必要があります。フイヨンは隠し味に使ってもおすすめです。

