

●ひじきの焼き春巻き

材 料	1 人分	4 人分	備 考
春巻きの皮	1 枚	4 枚	
長ひじき	2 g	8 g	水に戻す
ハム	5 g	20 g	千切り
とろけるチーズ	10 g	40 g	

- ①ボールに長ひじき・ハム・とろけるチーズを入れて混ぜる。
- ②春巻きの皮に①をのせて巻く。巻き終わりに水をつける。
- ③アルミホイルにのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

●野菜のピザ風

材 料	1 人分	2 人分	備 考
野菜	100 g	200 g	かぼちゃ50 玉ねぎ50 なす80 ピーマン30
ベーコン	15 g	30 g	1 ㍻幅に切る
ケチャップ	8 g	16 g	
とろけるチーズ	20 g	40 g	

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンにのせる。
- ②①にベーコン・ケチャップ・とろけるチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。

●具だくさんスープ

材 料	1 人分	3 人分	備 考
野菜（きのこ）	80 g	240 g	白菜100 人参30 えのき60 わかめ60
水	120 g	360 g	
コンソメスープの素	1.3 g	3.9 g	
こしょう	お好みで		

- ①白菜は1 ㍻程度の長さに、人参は千切りにする。えのきは石づきを取り、半分に切る。
- ②鍋に全ての材料を入れて煮る。