

電子レンジでチーズリゾット



【材料(1人分)】

ごはん	1 杯分
ピザ用チーズ	約40g
ツナ缶	1 缶
牛乳	60ml
冷凍野菜	約30g
コンソメ	ひと振り

【作り方】

耐熱容器にすべて混ぜ、電子レンジ600Wで約3分加熱

きな粉ヨーグルトトースト



【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)	1 枚
ヨーグルト(約70g)	1 個
きな粉	大さじ1
バター	適量
はちみつ	お好みで

【作り方】

ヨーグルトにきな粉を混ぜ、バターを塗った食パンに乗せてトースターで焼く。仕上げにはちみつをかける。



材料は目分量でOK！
加熱している時間に他の準備もできます。