

今こそ目覚めよ！ 料理男子！



「朝食を食べよう！」と決意しても毎日ごはんには梅干しだけ、バターを塗ったトーストだけでは味気ない。朝食を食べることを決意した今こそ、料理を始めてみませんか？ ちょっとのがんばりで自分で美味しい料理が作れるようになる！！

炊飯器だけで簡単カレーピラフ

▼材料

お米	2合
ウインナー	3本
冷凍ミックスベジタブル	50g
カレー粉	カレースプーン0.5杯
固形コンソメ	0.5個



▽作り方

1. 米は洗っておく。
2. ウインナーは1cmの厚さに切る。
3. 炊飯器に米、凍ったままのミックスベジタブル、カレー粉、コンソメを入れて分量の水を入れて炊く。
4. 炊きあがったら底から混ぜ合わせて出来上がり！見た目もキレイな簡単ピラフ！



夜セットしておけば朝には炊きあがっています。お弁当に持って行っても良いですね(^_^)v ミックスベジタブルをシーフードミックスに変えればシーフードピラフに、野菜ジュースで炊いてもおいしいピラフが作れます。アイデア次第でアレンジ色々！！



パン派のあなたにはこちら！

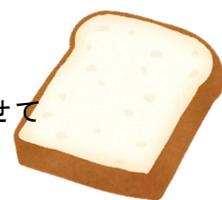
納豆トースト

▽材料

・食パン	1枚
・納豆	1P
・チーズ	スライスチーズ1枚
・マヨネーズ	適量
・お好みでネギ、刻みのり	

▼作り方

1. 納豆のタレと刻みネギを混ぜる
2. パンにチーズと1を乗せる
3. その上にマヨネーズを適量のせて焼いたら出来上がり！仕上げにのりを乗せると見た目も豪華になります！



ごはんだけでなく、パンにも合う万能食材”納豆”！納豆好きにはヒットすること間違いなし！！