

# チーこま 10minutesドリア



学校名 所沢市立安松中学校

チーム名 安松中家庭科部

## ポイント

- 県産米に加えて、県産の小松菜を使用！！
- フライパン一つで具材とご飯を合わせるだけ。中学生でも簡単に作ることができ、洗い物も減ります。

## 材料（1人分）

米	150g
ベーコン(ハム)	3枚
小松菜	2株
牛乳	100cc
チーズ	2枚
塩コショウ	少々
バター	3g
ケチャップ	大さじ1
コンソメ	2g

## 調理手順

1. 熱したフライパンにバターを溶かし、小さく切ったベーコンと小松菜を炒める。ケチャップと塩コショウで味つけする。
2. いためた具材にご飯を加えて混ぜる。
3. 均等に混ざったら、牛乳、塩コショウ、コンソメを入れてさらに混ぜ、耐熱皿へ移す。
4. チーズをちぎって乗せたら、オーブントースターで4分ほど焼く。焼き目がついたら完成。