

白ネギとクリームチーズのブルスケッタ

材料（2人分）

- ・白ネギ（白） …………… 1本
- ・バゲット …………… 1／4本
- ・クリームチーズ ……… 60g
- ・柚子胡椒 …………… 小さじ1/2
- ・ニンニク …………… 1片
- ・松の実 …………… 適量
- ・はちみつ …………… 適宜
- ・オリーブオイル ……… 大さじ1

作り方

1. 白ネギは薄く小口切りにし、オイルで3分炒める。
2. チーズは柚子胡椒を混ぜる。
3. バゲットを薄くスライスし、ニンニクを塗り、軽くトーストする。
4. バゲットに2.を塗り、1.を乗せ、松の実を飾る。
5. はちみつをかけて食べる。

ピーマンのかに玉 トマトあんかけ

材料（4人分）

- ・ピーマン …………… 8個
- ・トマト …………… 1／2個
- ・中華名菜かに玉 ……… 1袋
- ・たまご …………… 3個
- ・酢 …………… 大さじ1
- ・オリーブオイル ……… 大さじ1
- | | | |
|-----|-----------|------|
| A { | プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| | ケチャップ | 大さじ1 |
| | クミン | 小さじ2 |

作り方

1. ピーマンを細千切りし、オイルでよく炒めたら酢を入れて更に炒める。
2. 中華名菜の具にAとたまごを入れてよく混ぜ、1.に入れてかに玉を焼く。
3. トマトを角切りにし、温めた中華名菜のあんにいれて、2.にかける。

トマトのスープ

材料（2人分）

- ・トマト …………… 1個
- ・セリ …………… 4本
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・水 …………… 300cc

作り方

1. トマトは乱切り、セリは3cmに切る。
2. 鍋に湯を沸かしトマトと塩を入れる
3. 食べる直前にセリを入れる。