

オールインワン！ブンブンジュリアン飯とブンブンサラダ

※材料・分量は1人分

●ブンブンジュリアン飯

【材料・分量】

米	1/2合
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/8個（25g）
にんじん	1/6本（15g）
じゃがいも	1/4個（25g）
ズッキーニ	10g
にんにく	お好みで
さやいんげん	1本（15g）
オリーブオイル	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2（2g）
砂糖	1g
塩こしょう	適量
水	80ml

★

【作り方】

- ① 米を研いでザルにあげておく。
- ② ★の材料（いんげん以外）をみじん切り器で切る。
- ③ さやいんげんはゆでて刻む。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて②を炒め、①を加えて米が半透明になるまでさらに炒める。
- ⑤ 炊飯器に③を移し、コンソメ・砂糖・塩こしょう・水を入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、③を混ぜる。

●ブンブンサラダ

【材料・分量】

ヨーグルト	50g
ゆで卵	1個
きゅうり	1/3本
ズッキーニ	15g（お好みで）
ミニトマト	2個
粒コーン	大さじ1+1/2
砂糖	1g

【作り方】

- ① ザルにキッチンペーパーを置き、ヨーグルトを水切りする（一晩水切りすると重さは半分くらいになる）。
- ② ゆで卵をみじん切り器で刻む。
- ③ きゅうりとズッキーニをみじん切り器で刻み、塩（分量外）もみする。野菜がしんなりしたら水洗いをして絞る。
- ④ ミニトマトを刻む。
- ⑤ ①に砂糖を入れて混ぜ、②③④・粒コーンを混ぜる。