

料理名	夏びったし丼
-----	--------

材料	①にんにく	1片
	②玉ねぎ	1/4個
	③なす	2本
	④パプリカ	1個
	⑤トマト	2個
	⑥オクラ	1本
	⑦ご飯	1.5合
	⑧コンソメ	} 少々
	⑨塩・こしょう	
	⑩オリーブオイル	
	⑪チーズ	200g

調理方法	①フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを炒める。
	②食べやすい大きさに切った玉ねぎ、なす、パプリカ、トマト1個を入れて炒める。
	③コンソメ、塩、こしょうで味を調べて、上にとろけるチーズを乗せる。
	④温かいご飯の上に盛り付けて、上にオクラ、パプリカ、チーズを乗せる。
	⑤電子レンジで温めて最後に一口大にカットしたトマト、ベビーリーフを乗せてできあがり。