

1 ここ・からグルメ部門 テーマ：自分でできる簡単・便利な朝食メニュー	2 食のアイデア部門 テーマ：家庭で「食品ロス」を減らすには？
ポイント ①健康への配慮②美味しさ③楽しさ④短時間で簡単に作る（食べる）ことができる	ポイント ①手間がかからない②楽しくできる③継続できる
タイトル <h2 style="text-align: center;">レンジで簡単！ 乾燥いもの豆乳リゾット</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> ◦乾燥いもをキッチンばさみで1口木の大きさに切る。 ◦ほうれん草をキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ◦ベーコンをキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。 ◦シリコン製の器に切った乾燥いもとほうれん草とベーコン、用意しておいた玄米（冷や飯でも可）としめじ、豆乳を入れ塩コショウで味を整えレンジで温める。 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>材量</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦乾燥いも ◦ほうれん草 ◦しめじ ◦ベーコン ◦玄米or白米 ◦豆乳 ◦塩コショウ </div>	