

Let's  
Party

# もりのくまさんロカボール



※写真はイメージです。

## 材料 (2人分)

オートミール	60g	水	230ml
ロカボナッツ	20g	スライスアーモンド	適量
ミックスベジタブル(冷凍)	50g	ベビーリーフ	40g
鶏むね肉	25g	アボカド	1個
北海道シチュー〈ビーフ〉	1/8箱	A ピザ用チーズ	50g
北海道ブラウンシチュー	1/8箱	豆乳	25ml
豆乳	25ml	ミックスベリー(冷凍)	30g

## 作り方

- 1 鶏肉は1cm角に切る。フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。ミックスベジタブルを加えてさっと炒める。
- 2 水を加え、沸騰したらいったん火を止め、ルウを割り入れ溶かす。もう一度火をつけて弱火で5分煮込み、豆乳を加えてさらに5分煮込む。
- 3 ロカボナッツを包丁で細かく砕き、オートミールと一緒に②に加える。オートミールがやわらかくなったら火を止め、粗熱をとる。
- 4 広げたラップの上にスプーンで③をのせ、直径3cmの丸形にする。スライスアーモンドを2枚差し込み、くまの耳をつける。
- 5 皿に④を並べ、隙間にベビーリーフと2cm角に切ったアボカドを盛りつける。
- 6 チーズソースと解凍したミックスベリーを添える。

### <チーズソース>

- 1 耐熱容器にAを入れて、電子レンジ(500W)で30秒加熱する。
- 2 一度取り出して混ぜ合わせ、再度20~30秒ほど加熱する。

パーティーにも最適な1品!  
「オートミール」の新しい食べ方提案!  
ソースで味変も楽しめます♪

