

冷凍ピラフのミルクリゾット

〈材料／1人分〉

冷凍ピラフ ……………150g
 ウインナーソーセージ…2本(30g)
 冷凍ブロッコリー…小房6個(70g)
 牛乳……………75ml
 粉チーズ(好みで)……………適宜



鍋を使わずに簡単に主食・
主菜・副菜がそろう一品です

〈作り方〉

- ①深めの耐熱の器に冷凍ピラフとウインナーソーセージ、冷凍ブロッコリーをのせ、牛乳をかける。
- ②ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ③好みに粉チーズをかける。



〈メモ〉

- ・冷凍洋風ミックスや冷凍ほうれん草を使ったり、
- ・とろけるチーズをのせてもアレンジできます。
- ・朝食にもおすすめです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 386kcal たんぱく質 12.3g 脂質 14.9g 炭水化物 46.5g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

