



れいとう

冷凍ピラフのミルクリゾット ～ 自分で作るランチに！ ～

☑ <ざいりょう 1人ぶん>

- ☐ 冷凍ピラフ 150g
- ☐ ウィンナーソーセージ 2本 (30g)
- ☐ 冷凍ブロッコリー 30g
- ☐ 牛乳 75ml
- ☐ 粉チーズ 好みで



レベル 1★



<つくりかた>

- ① 深めの耐熱の器に冷凍ピラフとウィンナーソーセージ、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。



電子レンジから取り出すときは

熱いので気をつけてね。

- ③ 好みで粉チーズをかける。

