

お手軽減塩レシピ

【パパッと作る！簡単ピラフ】

材料を炊飯器に入れて、スイッチをポン！簡単ピラフの完成です♪
ベーコンやツナ缶を入れるなど、アレンジがしやすいのもポイントです。

材料(4人分)



米	2合
インスタントスープの素 (コンソメ味)	2袋
ミックスベジタブル (冷凍)	カップ1/2
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2

★付け合わせ ブロッコリー	適宜
プチトマト	適宜

作り方【1人分の食塩相当量:0.8g】

- ① 米は洗ってザルに上げておきます。
- ② 炊飯器に①、インスタントスープの素、ミックスベジタブル(冷凍)を入れます。



- ③ 水を2合目まで注ぎ、炊飯器のスイッチを入れます。
- ④ マヨネーズをフライパンに入れて炒り卵を作ります。
- ⑤ 炊き上がったご飯をほぐし、④を混ぜます。
- ⑥ 付け合わせの野菜を盛りつけ完成です。

できあがり！

