



12月のお手軽減塩レシピ

“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。



1人分 食塩相当量 0.8g