

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



野菜たっぷりピラフ



火を使わずに電子レンジで簡単ピラフ！

【材料 1人分】

・ごはん	150g
・ベーコン	1枚
・たまねぎ	20g
・ミックスベジタブル	25g
・パセリ	少々
・しょうゆ	小さじ1
・バター	10g
・塩こしょう	少々

【作り方】

- ①ベーコンとたまねぎを食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿にごはんと具材と調味料を入れて混ぜ、ラップをする。
- ③電子レンジ 600wで3分～3分半加熱する。
- ④軽く混ぜて、もう一度ラップをして2～3分加熱する。

【ワンポイントアドバイス】

他の野菜を入れてアレンジしても美味しいです。
お好みの具材で試してみてください！



エネルギー：358kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 東山梨食育推進研究会)