

朝ごはんを食べよう！ 簡単おすすめメニューNo.7

簡単ドリア

＜材料＞	＜4人分＞
エビピラフ（冷凍）	500g
ホワイトソース（缶詰）	1缶
ピザ用チーズ	60g
牛乳	80cc
パン粉	大さじ4



＜作り方＞

- ①エビピラフは器に入れて電子レンジで加熱する。
- ②ホワイトソースは器に入れて牛乳を加え、濃度を少しゆるめる。
- ③①のピラフの上にホワイトソースをかけ、ピザ用チーズ、パン粉をのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

＜おすすめポイント＞

- ・冷凍食品や缶詰など、ストックできるもので手早く作れます。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー 421kcal たんぱく質 12.9g 脂質 17.0g カルシウム 242mg カリウム 299mg 食塩相当量 2.4g

