簡単！野菜レシピ 106

美浜ベジ・アクティブ宣言

冷凍ピラフのミルクリゾット

〈材料／1人分〉

冷凍ピラフ ……150g
ウインナー ……2本（30g）
冷凍ブロッコリー‥小房６個（70g）
牛乳……50ml
粉チーズ……お好みで

鍋を使わずに簡単に主食・主菜・副菜がそろう一品です

〈作り方〉

①深めの耐熱の器に冷凍ピラフとウインナー、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て、電子レンジ（600W）で4分加熱する。
③お好みで粉チーズをかける。

〈メモ〉
・冷凍洋風ミックスや冷凍ほうれん草を使ったり、とろけるチーズをのせてもアレンジもできます。
・朝食にもおすすめです。

〈1人分　栄養価〉

エネルギー 383kcal　たんぱく質 11.7g　脂質 14.9g　炭水化物 46.8g　食塩相当量 2.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ（http://www.city.chiba.jp/）に掲載

美浜区健康レシピ　検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課

2024冬