



オススメ!
簡単朝ごはんレシピ

レンジで簡単ピラフ



材料(1人分)

ご飯 茶碗1杯分

A	コーン缶	大さじ山盛り1杯
	ウインナー	1本
	ブロッコリー	1/4個
	コンソメ	ひとつまみ
	こしょう	少々
	塩	少々
	バター	小さじ1
	おろしにんにく	少々

作り方

- ① ご飯は冷めていれば温めておく
- ② ウインナーは輪切り、ブロッコリーは細かく切る
- ③ 耐熱皿にAを入れて、ラップをしてレンジ(600w)で1分加熱する
- ④ ③とご飯をよく混ぜ合わせ、ラップをして、再度レンジ(600w)で1分半加熱する