



レンジで和風ピラフ



Ingredients For 2 People

- ごはん …… 茶碗2杯分
- ねぎ …… 2本
- ハム …… 4枚
- しめじ …… 2/5房 (ほぐす)
- しらす …… 大きじ1
- バター …… 20g
- しょうゆ …… 適量

エネルギー 357kcal
タンパク質 9.0g
脂質 11.6g
炭水化物 57.7g
塩分 1.2g

主食

主菜

作り方

Recipe

1. ねぎは小口切り、ハムは1cm角に切る。
2. クッキングシートにごはんを広げ、具とバターをのせ、しょうゆをふる。
3. キャンディ包みにして、電子レンジで3～4分程度加熱する。
4. シートを広げ、ごはんとう具をよく混ぜたらできあがり。

