


# おいしい&簡単にできる“焼き米”アレンジレシピ

メニュー名	お鍋一つで簡単！ピラフ！	
部門	<input checked="" type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門	
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>① ベーコンを1cm角切りー口サイズに切る。</p> <p>② 鍋に水を入れる。</p> <p>③ 鍋にミックスベジタブル、ベーコン、水、調味料を入れ、沸騰させる。</p> <p>④ ③に焼き米を加え、やわらかくなるまで煮詰める。</p> <p>⑤ 水分がなくなるまで煮詰めたら、粉チーズ、パセリを振り、完成。</p>	<p style="text-align: center;">【材料】（ 2 ）人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼き米 …100g</li> <li>・ ミックスベジタブル …50g</li> <li>・ ベーコン …2枚</li> <li>・ 水 …300ml</li> <li>・ パセリ（粉） …少々</li> <li>・ 粉チーズ …小さじ2</li> </ul> <p style="text-align: center;">【調味料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ コンソメ …小さじ2 (キューブ1個)</li> <li>・ バター …10g</li> <li>・ 塩 …少々</li> <li>・ 胡椒 …少々</li> </ul>
		
メニューのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お鍋一つで全ての調理ができて簡単です！</li> <li>・ 味と食感がよく、栄養バランスもとれています！</li> <li>・ チーズを多く入れると、リゾット風にもなります！</li> <li>・ トマトケチャップやトマトを加えると、ケチャップライスに、カレー粉を加えるとカレーピラフに味変できます！</li> </ul>	

# ①材料はこれ！



まず、焼き米とミックスベジタブル、ベーコン、コンソメ、バター、塩、胡椒、粉チーズ、パセリ、水を用意します。

## ②材料を切ろう！



次にベーコン2枚を1cm角切り一口サイズに切ります。包丁でも調理用ばさみでも切れます。

### ③材料を鍋に入れよう！



ミックスベジタブルを50gとベーコン、コンソメ小さじ2、水を300ml鍋に入れます。  
(コンソメはキューブなら一個)

## ④調味料を入れよう！



バターを10g、塩少々、胡椒  
少々入れます。

## ⑤火をつけよう！



火をつけて、沸騰させます。沸騰したら焼き米100gを加え、やわらかくなるまで煮ます。

⑥水分がなくなるまで  
煮詰める！



⑦粉チーズ、パセリを適量  
振りかけたら完成！

