



Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課



(株)ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

アレンジいろいろ

炊飯器で作る 簡単ベジピラフ

材料 4人分

A	{	米	2合	B	{	ツナ缶(水気を切る)	1缶
		水	2合のメモリ			ミックスベジタブル	160g
		コンソメ(顆粒)	小さじ1			プチトマト	4個
		黒こしょう	適量			粉チーズ	適量

下準備

・米は洗米し、吸水させ(30分~)、水気を切っておく。

作り方

1. 炊飯釜にAを入れ平らにし、Bをちらし、早炊き機能で炊く。
2. 器に盛り付け、お好みで黒こしょう・粉チーズをちらす。

Arrange

ブロッコリーやベーコン等お好きな具材でアレンジしてみてください。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています

詳細は、こちら▶

