



いい朝
プロジェクト
Hello! Good morning!



簡単★ミートドリア

※写真はイメージです。



調理時間
約 15分

1人あたり
カロリー
598
kcal



簡単★ミートドリア

●調理時間/約15分 ●カロリー/598kcal(1人あたり)



【材料2人分】

ごはん 300g
鶏つみれ 250g
ミートソース 1/2パック

ピザ用チーズ 40g
冷凍ブロッコリー 6個

【作り方】

- ① 耐熱容器に10個に丸めた鶏つみれと冷凍ブロッコリーを入れ、ふわっとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② グラタン皿にごはんを盛り付け、ミートソース・①・ピザ用チーズをのせる。
- ③ 予熱したオーブントースターでチーズに焼き目がつくまで3~4分加熱する。