

レンジで簡単!カラフル元気リゾット

調理時間 30分



住吉小学校5年 竹内 一心

忙しい朝にもご飯と野菜と一緒に食べられ栄養がとれる簡単なレシピです。おいしいのでぜひ試してみてください。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
小松菜、ブロッコリー

材料 (4人分)

ブロッコリー・・・240g	バナナ・・・2本
小松菜・・・1束	牛乳・480ml
スライスベーコン・4枚	
ごはん・・・480g	
卵・・・4個	
牛乳・・・80ml	
コーン(缶詰)・・・適量	
スライスチーズ・・・4枚	
塩こしょう・・・少々	

作り方

- ①食べやすく切ったブロッコリーを水で洗い、ラップをかけて電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ②小松菜を水で洗う。
- ③②とスライスベーコンを1cmの長さに切る。
- ④耐熱マグカップ1個ずつにしゃもじでごはんを入れる。
- ⑤④に卵、牛乳、塩こしょうを入れて菜箸でよく混ぜる。
- ⑥⑤に③とコーンを入れて菜箸で軽く混ぜる。
- ⑦⑥に①とスライスチーズをのせる。
- ⑧⑦をラップなしで1個ずつ電子レンジに入れて500Wで4分加熱する。
- ⑨バナナを半分に切り、盛り付ける。
- ⑩牛乳をコップに注ぐ。