

備蓄食で！バター香るチキンライス



アルファ化米を水の代わりに野菜一日これ一本で戻し、チキンライス風に仕上げました。

調理時間： 20 分

材料：1人分

アルファ化米	1袋
カゴメ野菜一日これ一本長期保存用	1本
ベーコン	10g
ホールコーン(缶詰)	10g
バター	10g
粉チーズ	適量
パセリ(乾)	適量

作り方

- ①耐熱容器に野菜一日これ一本、1cm幅にカットしたベーコンを入れ、レンジで熱々になるまで加熱する。
- ②アルファ化米の袋に①を入れて全体を混ぜ、封を閉じて約15分置く。
- ③②にバターを加え全体をよく混ぜ合わせ、皿に盛り、コーン、粉チーズ、パセリをふる。

ポイント

エネルギー: 561 kcal 食塩相当量: 1.2 g 野菜相当量: 105 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します