



とっても簡単！ 電子レンジで つくってみよう！

ハムピラフ

ざいりょう (作りやすい量) : 1~2人分

米・・・1合(150g)
 水・・・200ml
 ハム・・・30g
 にんじん・・・1/4こ
 たまねぎ・・・1/4こ
 ホールコーン・・・30g

A { コンソメ・・・小さじ1
 しお・・・少々(5ふりくらい)
 こしょう・・・少々(2ふりくらい)
 しょうゆ・・・少々
 オリーブオイル・・・少々
 パセリ・・・お好みで
 こなチーズ・・・お好みで

つくりかた

① 米はといておく。



② ハム、にんじん、たまねぎをこまかく切る。



③ 大きめの耐熱ボール(またはどんぶり)に①、②、A、水を加えて混ぜ、ボールの上からラップをする。



④ 電子レンジ600Wで15分加熱した後、オリーブオイルとお好みで、こなチーズ、乾燥パセリを加えて、2~3分加熱する。



サランラップを取る時は蒸気が熱いので注意してください！



⑤ 炊き上がったら、よく混ぜて、皿に盛り付ける。



☆ワンポイントアドバイス☆

ハムをウィンナー、シーチキン、にかえてもおいしくできます。

火を使わないので、子どもでもチャレンジできます！