

子どもでも安心

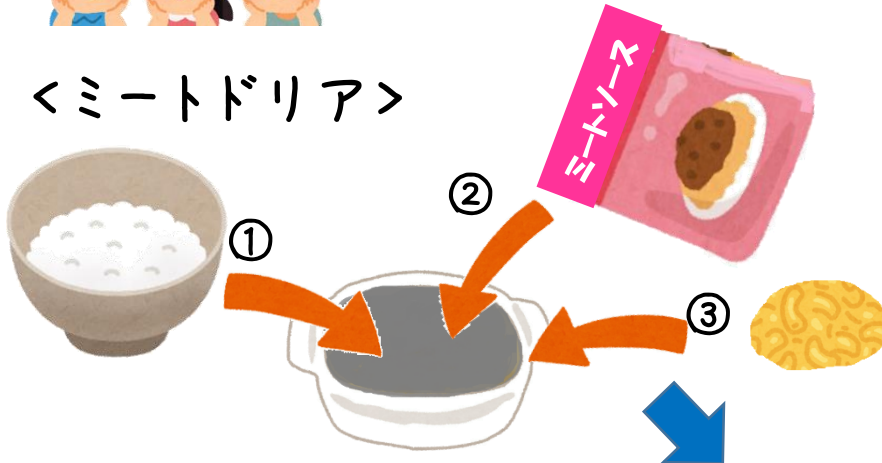


ごはんはんとレトルト食品しょくひんで作る簡単アレンジレシピつく かんたん



チン

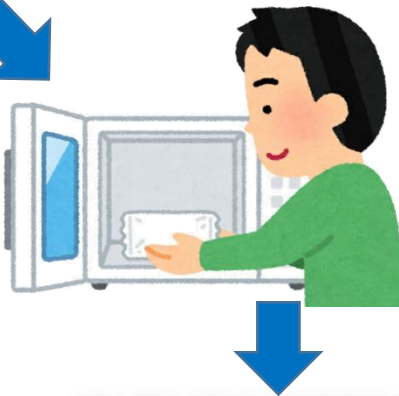
<ミートドリア>



- ① ご飯をグラタン皿(耐熱容器)に入れよう。
- ② その上にレトルトのミートソースをかけよう。
- ③ ピザ用チーズをのせて、チーズがとろけるまで焼こう。

<もっとチャレンジ! したい人は...>

冷凍野菜を電子レンジで解凍して、作ったドリアに添えてみよう。
 これで栄養バランスがバッチリ!!



できあがり!

