

パワーアップ朝ごはん

『マグカップで簡単！』

濃厚カルボナーラ風ごはん』

<材料 1人分>

ブロッコリー	20g
ごはん	100g
ベーコン	1枚
牛乳	100ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ1/2
塩こしょう	適量
黒こしょう	お好みで



<作り方>

- ① マグカップに小房に分けたブロッコリーを入れてふんわりラップし、600Wのレンジで1分程度加熱し、火を通す。
- ② ①にごはん、手でちぎったベーコン、牛乳、顆粒コンソメ、塩こしょうを入れて混ぜ、さらに1分30秒程度レンジで加熱する。
- ③ 上から粉チーズ、黒こしょうをかけて、完成。

