

洋風ミートソース ドリア

(1人分)

エネルギー：253kcal

塩分：0.5g



材料（2人分）

ごはん・・・・・・・・220g

ミートソース・・・60g

ピーマン・・・・・・・・1個

プチトマト・・・・2個

ピザ用チーズ・・・・40g



作り方

- ①ピーマンは半分に切り、わたを取り食べやすい大きさに切る。
- ②プチトマトは4等分に切る。
- ③耐熱容器にごはんを入れミートソースとピーマン、プチトマトをのせ、ピザ用チーズを散らして電子レンジで2分加熱する。