

【豆乳リゾット】



エネルギー	326kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	7.9g
炭水化物	57.1g
食塩相当量	1.4g

<材料> (1人分)

ご飯 100g

豆乳 100ml

粉末コーンスープ 1袋

冷凍かぼちゃ 15g

冷凍ミックスベジタブル 10g

ピザ用チーズ※ 7g

こしょう 少々

パセリ 適量

※ピザ用チーズは非加熱用のものを使用

<作り方>

- ①スープカップにご飯をよそう。
- ②①に豆乳、粉末コーンスープ、かぼちゃ、ミックスベジタブルを加える。
- ③ラップをせずに、600wの電子レンジで2分程度加熱する。
- ④ピザ用チーズをのせ、再度電子レンジで30秒加熱してチーズを溶かし、(チーズが溶けない場合は再度加熱を。)こしょうとパセリを散らす。

時短
ポイント

粉末スープを使えば簡単にリゾット風に。味のバリエーションも多いのでアレンジも可能。

★バランスUP ポイント★



たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

ポテトサラダなど市販のチルドサラダにツナやゆで卵を加えて、たんぱく質とビタミンを補給。

取っ手つきのスープカップや大き目のマグカップで作るのがおすすめ。豆乳は牛乳に変えてもOKです！

