

みんなでお手軽^{カル}シウム☆リゾット



レシピのポイント

1日に必要な1/3のカルシウムが摂れる!!
トッピングでアレンジ無限大∞
皆で楽しく美味しく食べよう♪



栄養量(リゾットのみ1人分)

エネルギー	524kcal
たんぱく質	18g
脂質	22g
炭水化物	69g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	270mg

【材料】～2人分～

固めに炊いたご飯	300g
牛乳	350ml
ほうれんそう	1/2束
しらす	30g
玉ねぎ	1/4個
しめじ	1/4株
スライスベーコン	2枚
にんにくチューブ	2cm
コンソメ(粉末)	小さじ1/2
ピザ用チーズ	20g
オリーブオイル	適量
黒こしょう	適量

〈トッピング〉

★コーン缶	10g
★ツナ缶	10g
★むき枝豆(冷凍)	10g
★生ハム	10g
★プチトマト	2個



作り方

- ①スライスベーコンとしめじは1cm幅、玉ねぎはみじん切り、ほうれんそうは2cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りを立たせる。
- ③スライスベーコン、しめじ、玉ねぎを入れ炒める。
- ④火が通ったら牛乳を入れ煮立たせる。
- ⑤ご飯を入れ、コンソメで味をつける。
- ⑥ほうれんそう、しらす、チーズを入れ混ぜる。
- ⑦小さいカップにリゾットを盛り付け、黒こしょうをかける。
- ⑧★トッピングに使用するプチトマトは4等分に、生ハムは食べやすいサイズに切る。
- ⑨リゾットにお好みのトッピングをしてお召し上がり下さい。

