

簡単カラフルリゾット

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- ・ ごはん 100g
- ・ インスタントスープ（クラムチャウダー） 1個
- ・ 水 150ml
- ・ ミックスベジタブル 70g
- ・ ピザ用チーズ 10g
- ・ 黒こしょう お好み

エネルギー 351kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.5g
炭水化物 60.9g 食塩相当量 1.9g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★簡単リゾット

副菜
② きのこサラダ

主菜 魚のソテー

汁物 —

副菜
① ★簡単リゾット

デザート・ドリンク
季節のフルーツ

作り方

- ① 鍋にインスタントスープと水を入れて沸騰させる。
- ② ①にミックスベジタブルを入れる。
- ③ ごはんを加え、再沸騰したらチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ お好みで黒こしょうをかける。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年