

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の1品 コーンスープのリゾット

朝食を、朝にすべて用意しようとするの大変に思えますが、残り物のお惣菜やレンジで加熱しただけの野菜を使用したり、冷凍のごはんを使用すれば、簡単にできあがります。時間がないからといって朝食を抜くのではなく、短時間でできる料理を工夫して朝食は必ず食べるようにしましょう。今回のレシピも、レトルトのコーンスープを利用した簡単レシピです。



材料2人分

ごはん	240g
小松菜	60g
グリーンピースの缶詰	30g
コーンクリームスープ	200cc
プチトマト	5~6個(60g)
黒こしょう	少々
パルメザンチーズ	1g

作り方

- ① 耐熱容器にごはん、1cmに切った小松菜、グリーンピース、コーンクリームスープを入れ、混ぜ合わせる。その上に半分に切ったプチトマトをのせ、ラップをかける。
- ② レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③ お好みで黒こしょう、パルメザンチーズをかける。

ポイント

冷蔵庫の中の残り物を利用したリゾットです。

1人分の栄養価

エネルギー
318kcal

たんぱく質
6.5g

脂質
5.6g

塩分
0.8g

○市食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。
テーマは「朝食を食べよう」です。