

和風 チーズリゾット



材料(1人分)

- ★ごはん……………150g
- ★しらす……………大さじ1
- ★牛乳……………100ml
- ★しょうゆ……………小さじ1
- スライスチーズ……1枚
- かつお節……………お好みで



10分

1人分の栄養価

エネルギー：375kcal
たんぱく質：13.1g
食塩相当量：1.5g
カルシウム：270mg

作り方

- ① 耐熱容器に★の食材を入れて軽く混ぜる。
- ② ふんわりとラップをして、600Wのレンジで3分加熱する。
- ③ 軽にかき混ぜ、チーズをちぎって入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り、かつお節をトッピングする。

ポイント

- ・しらすや乳製品でカルシウムがたっぷり摂れます！
～カルシウムの1日の目標量～
成人男性：700～800mg、成人女性600～650mg
- ・レンジでお手軽！朝ごはんにもピッタリです！
- ・レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。