

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

パスタソースを活用!

## 簡単ミートドリア

材料

1人分

・ごはん 150g

・パスタソース 1袋

※今回は、ボロネーゼを使用

・冷凍野菜 100g

※今回は、揚げナス、ズッキーニを使用

・オリーブオイル

・塩コショウ

・ピザ用チーズ

・乾燥パセリ

大さじ1

少々

25g

お好みで



## 作り方 (🕒7分)

レシピ一覧はコチラから→

- ① 深皿等に冷凍野菜を入れ、オリーブオイル、塩コショウをかけ、混ぜ合わせる。
- ② ①にふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 耐熱用容器に、ごはん、②で加熱した野菜、パスタソース、ピザ用チーズの順で盛り付ける。
- ④ ③を電子レンジ(600W)で3分半程度加熱し、完成。

※トースターで加熱すると、チーズに焦げ目がつき、風味が増します。



### 【材料】

※パスタソースは減塩タイプのものであるので活用してみましょう！



- ① 深皿等に冷凍野菜を入れ、オリーブオイル、塩コショウをかけ、混ぜ合わせる。
- ② ①にふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。



- ③ 耐熱用容器に、ごはん、②で加熱した野菜、パスタソース、ピザ用チーズの順で盛り付ける。
- ④ ③を電子レンジ（600W）で3分半程度加熱する。

☆完成☆  
トースターでの加熱も  
オススメ！



### 必要な調理器具



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 568 kcal  
たんぱく質 17.0 g  
脂 質 24.3 g

炭水化物 72.6 g  
食塩相当量 3.3g