

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

### コンポタチーズリゾット

材料

1人分

- |                 |          |                  |    |
|-----------------|----------|------------------|----|
| ・ご飯             | 150g     | ・バター (サラダ油等でもOK) |    |
| ・ベーコンほうれん草 (冷凍) | 10g      |                  |    |
|                 | ½袋 (90g) | ・スライスチーズ         | 1枚 |
| ・コーンスープ (粉末)    | 1袋       | ・塩こしょう           | 少々 |
| ・水              | 150cc    |                  |    |

レシピ一覧はコチラ→



### 作り方 (🕒5分)

- ①フライパンでバターを熱し、そこにベーコンほうれん草を凍ったまま加え、2分位炒める。
- ②①にご飯、コーンスープ、水を加えてよく混ぜ、最後にスライスチーズを入れて溶けるまで混ぜる。
- ③皿に盛り、塩こしょうを振る。



電子レンジで作る場合は、バター以外の材料を全部タッパーに入れて3分位加熱し、よく混ぜて完成です。



ピザ用やミックスチーズなどでもOK。種類や量をお好みで調節してみましょう。

## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー	528kcal
たんぱく質	12.5g
脂 質	19.7g

炭水化物	70.2g
食塩相当量	2.2g