

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