

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

### さばのみそ煮缶de和風リゾット

材料

1人分

- さばのみそ煮缶 1/2缶
- ご飯 約140g
- カット野菜 1/2袋
- 牛乳 50ml
- 水 80ml
- コンソメ 小さじ2/3
- とろけるスライスチーズ 1枚
- ごま油 小さじ1/2
- 小ねぎ（お好みで）

### 作り方 (🕒5分)

レシピ一覧はコチラ→



- ①フライパンにごま油をしき、野菜を炒めてさば味噌煮缶も加える。
- ②そこに牛乳、水、コンソメを加えてひと煮立ちさせる。
- ③②にごはんを入れ、たまにかき混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
- ④水分がなくなったらチーズを加えて軽にかき混ぜる。
- ⑤器に盛り、お好みで小ねぎ等かける



固形コンソメであれば半分にして加える。

さばはあまりほぐしすぎないこと。



最後のトッピング  
はいりごまや  
ブラックペッパー  
にしても美味しい  
です。



## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 568kcal  
たんぱく質 25.8g  
脂 質 21.8g

炭水化物 65.7g  
食塩相当量 2.4g