

免疫力を高めて、この冬を乗り切る!

お手軽!

メンカツ 免活一杯めし

あさりとトマトのチーズリゾット風



メイン
食材



あさり缶



トマト缶



しめじ

あさりとチーズでたんぱく質をしっかり補給!
缶詰を使ってより手軽に調理!

材料
／
1人前

- ・玄米パックご飯(※白米でもOK!)
…1パック
- ・あさり缶…1/2缶(65g)
- ・カットトマト缶…1/2缶(200g)
- ・しめじ(ほぐしておく)…30g
- A [水…100ml
- ・鶏がらスープの素…小さじ1
- ・とろけるチーズ…15g
- ・パセリ…適宜

作り
方

- ①鍋に、パックご飯、あさり水煮(汁も一緒に)、カットトマト、しめじを入れて軽く混ぜる。
- ②1にAを入れ、ふたをして中火にかけ、3~4分ほど煮る。鍋底にご飯がひっつかないように時々混ぜながらさらに1分煮る。
- ③火を止めたらチーズを加え、予熱で溶かす。パセリを振って出来上がり。

一杯分

338kcal

たんぱく質16.4g

塩分2.5g