

超簡単!

10

分で出来る!

夜ぐっすりレシピ



体ポカポカ鮭の玄米ミルクリゾット

牛乳・チーズは睡眠時間の長さを左右しているとされるカルシウムが豊富な快眠食材。からだもポカポカ温まって、ゆっくり寝たい夜におすすめ。

エネルギー

490kcal

たんぱく質

23.5g

脂質

13.7g

炭水化物

65.7g

食塩相当量

2.5g

■材料(1人前)

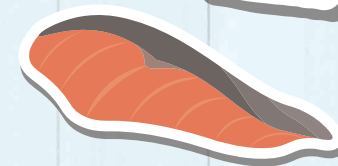
- ・鮭缶…1/3缶(60g)
- ・ブロッコリー…40g
- ・しめじ…30g
- ・牛乳…200ml
- ・玄米パックごはん…1人前
- ・コンソメ…小さじ1
- ・塩こしょう、粉チーズ…適量



■作り方

- 1.鍋に牛乳、温めた玄米パックごはん、ブロッコリー、しめじ、コンソメを入れ、火にかけ混ぜ合わせる。
- 2.沸騰したら鮭を加えてひと煮立ちさせ、最後に塩こしょうで味をととのえる。

- 3.器に盛り付け、粉チーズをかける。



ポイント!

白飯でもOKですが、GABAが多い玄米がおすすめ!