

かつおときのこの秋リゾット

- ・小松菜とかつおで骨粗鬆症予防
- かつお→ビタミンD多い→カルシウム吸収促進→小松菜
- ・にんじんとかつおで高血圧・動脈硬化予防

山崎^のの
アピールポイント



材料【1人分】

米	50g
かつお	70g
にんじん	20g
小松菜	20g
ぶなしめじ	20g
オリーブオイル	小さじ2
コンソメ	2g
水	1カップ
塩	少々
こしょう	少々



調理時間

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
377	21.7	12.0	48	1.7	1.1



作り方

- 1 かつおは飾り用に2切れスライスし、オリーブ油で焼いておく。残りのかつおを小さな角切りにする。
- 2 にんじん、小松菜、ぶなしめじを細かく切る。
- 3 厚めの鍋にオリーブ油を熱して2を炒め、米とかつおを加えて炒める。コンソメと水を加え、沸騰したら弱火にし水分がなくなるまで煮る。
- 4 塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛りつけて、飾りのかつおをのせる。



「サザエさん通り」 ちくちくしんじょ
「サザエさん通り」 いつまでも元氣モリモリしんじょ