



## ほかほかリゾット

調理時間 15分

材料（2人分）		作り方
ごはん	150g	① 鍋にごはん、牛乳、顆粒だしを入れ、すりおろした人参を加えて煮る
人参	1/2 本	
牛乳	200ml	
顆粒だし	小さじ 1/3	
卵	1 個	② 汁気がなくなったら、卵を加え軽く混ぜ合わせて塩こしょうで味を調える
粉チーズ	少々	
塩こしょう	少々	③ ブロccoliは小房に分けて茹でる
ブロッコリー	70g	
		④ ②、③を器に盛り、粉チーズをかける

### ポイント

人参の甘みがおいしいカロテンたっぷりのリゾットです。  
1品で主食・主菜・副菜が整うバランスの良い食事です。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 281kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.7g 食塩 0.9g