

かぼちゃのミルクリゾット



かぼちゃと玉ねぎの甘みと牛乳がマッチした優しい味のミルクリゾットです。

1皿分(70g)の野菜が含まれるうえに、カルシウムも豊富な、ほっこり温かい洋風おかゆです。

材料【2人分】

- ごはん 200g
- かぼちゃ 70g
- 玉ねぎ 70g (中 1/3 個)
- ベーコン 40g (2枚強)
- 水 400ml
- 顆粒ブイヨン 小さじ1強 (4g)
- 牛乳 200ml

<作り方>

- 1 かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- 2 鍋に水、顆粒ブイヨン、1を入れて沸騰させ、フタをして中火で10分煮る。
- 3 ごはん、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

※ 完成直後は水分が多いと感じますが、数分でごはんが水分を吸うため、見た目の水分量は減っていきます。

栄養価：エネルギー321kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.7g 食物繊維 3.2g カルシウム 127mg 食塩相当量 1.5g

もち麦のサラダ風リゾット



野菜たっぷりのサラダ風リゾットです。
もち麦を使用することで、食物繊維が増えます。
プチプチした食感が食欲をそそります。

材料【2人分】

もち麦	50g
A	{
玉ねぎ	100g (中1/2個)
ピーマン	30g (1個)
赤パプリカ	30g
まいたけ	50g
油	小さじ1 (4g)
水	400ml
顆粒ブイヨン	小さじ1強 (4g)
鶏ささみ缶	1缶 (70g)

<作り方>

- 1 野菜は7mm角に切り、まいたけは7mm幅に切る。
- 2 鍋に油を入れ、Aを加えて炒め、水、顆粒ブイヨン、洗ったもち麦、鶏ささみ缶を缶汁ごと加える。
- 3 沸騰したらフタをして、弱火で20分間加熱する。
(水が8割程度とんで、もち麦が柔らかくなるのができあがりの目安です。)

栄養価：エネルギー187kcal 蛋白質 13.5g 脂質 3.1g 食物繊維 5.3g カルシウム 20mg 食塩相当量 0.9g

貝たくさん鶏がゆ



しょうがが香る鶏肉ときのこのボリュームたっぷりのおかゆです。低エネルギーで高たんぱくな鶏肉と、ねぎやしょうがなどの体が温まる材料を入れて煮るだけの1品です。

材料【2人分】

ごはん	200g
鶏もも肉（一口大）	150g
水	600ml
A しめじ（食べやすい大きさ）	75g
生しいたけ（細切り）	60g（4枚）
しょうが（薄切り）	20g（1かけ）
輪切り赤唐辛子	適量
ごま油	小さじ1（4g）
塩	小さじ1/2（3g）
万能ねぎ	15g（2本）

<作り方>

- 鍋にAを入れて沸騰させ、フタをして弱火で20分煮る。
- ごはん、ごま油、塩を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせ、器に盛る。
- 万能ねぎをみじん切りにしてのせる。

栄養価：エネルギー395kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.9g 食物繊維 5.0g カルシウム 14mg 食塩相当量 1.6g