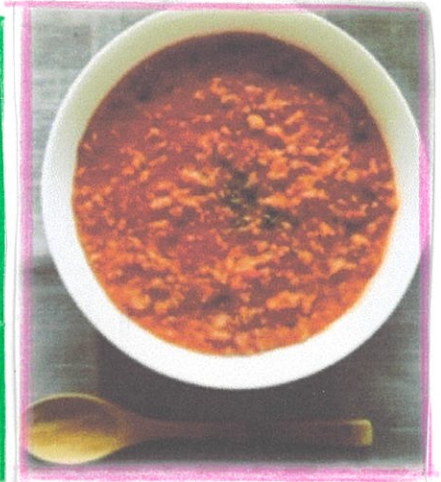


さば缶 de トマトリゾット

材料(1人分)

ごはん	お茶碗一杯(約160g)
トマト缶(カット)	1/2缶(200g)
さば缶(水煮)	1/2缶(約80g)
水	50mL
ピザ用チーズ	30g
もしくは スライスチーズ	1枚
塩・こしょう	少々
(パセリ	お好みで)

使うのは
鍋1つ!



★忙しい朝でも栄養がとれる一品★

エネルギー



たんぱく質

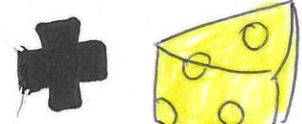


DHA・EPAで血液サラサラ♡

ビタミン



カルシウム



【作り方】

- ① 鍋にトマト缶、さば缶(汁も一緒に)、水を入れて火にかけ、さばをほぐしながらかき混ぜ、あたためる
- ② ①にごはんを入れる
(冷ごはんはレンジで温めておく)
- ③ ごはんが水分を吸い、まったりしたら火をとめる
- ④ 塩・こしょうで味をととのえ、チーズを入れて混ぜる

2人分量で作っておけば、1人分はリゾット、もう1人分はパンにつけたり、スパゲティにもできる!!