

# 彩り鮮やかカリゾット



## 材料 (1人分)

- 市販のカップスープ (ポタージュの素) ... 1袋
- ミックスベジタブル(冷凍) ... 適量
- ご飯 ... 130g(茶碗1杯程度)

## 作り方

- ① 皿に水150mlとミックスベジタブルを入れ、電子レンジで1分30秒加熱し、温める
- ② ①のところに、カップスープの素を入れて混ぜて溶かし、ご飯も加えて、さらに混ぜ合わせたら完成!

スープとご飯が一度に楽しめて  
彩り鮮やかで食欲アップ☆  
のど通りもよく、お利食欲のでない  
朝ごはんにおすすりめです!

鎌倉女子大学 実習生