

ミネストローネ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0.3
セロリ	5	1	0	21	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
でんぷんクラコット	2枚	50	0	2	8	0
合計		227	3.7	503	94	1.2

作り方

トマトソースの口を半分くらい開け、食べやすく切ったキャベツと薄切りにしたセロリを加える

電子レンジで温める

器によそる

オリーブ油を加え、トースターで空焼きしたクラコットをそえる



《ワンポイントアドバイス》

簡単なのにトマトがガツンと効いておいしい。

美味しすぎてクラコットが2枚じゃ足りないかも・・・

「オトクッキング倶楽部レシピ」

トマトリゾット

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
粉チーズ	5	24	2.2	6	43	0.2
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
パセリ	0.1	0	0	4	0	0
合計		476	5.6	457	145	1.4

作り方

ご飯は電子レンジ500Wで2分加熱し、ひっくり返して1分蒸らす
よくほぐして小鍋に入れ、トマトソースを加える
軽く炒めて器によそる
オリーブ油、粉チーズ、パセリを加える



《ワンポイントアドバイス》

簡単すぎて笑っちゃう。でも味は本格的！

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16