

豆乳キムチリゾット

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	280	0	7	23	0
調整豆乳	100	64	3.2	170	44	0.1
水	100	-	-	-	-	-
キムチ	20	9	0.6	68	11	0.4
粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
コンソメ	1	2	0.07	2	1	0.43
玉ねぎ	5	4	0.1	15	3	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ブロッコリー	10	3	0.45	36	9	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
黒胡椒	少々	-	-	-	-	-
合計		441	6.62	321	131	1.23

【 作り方 】

フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎをみじん切りにしていためる。水とコンソメを加えて3分ほど煮て、ご飯も入れてさらに煮る。

沸騰したら火を弱めて豆乳とキムチを加えて混ぜ、かき混ぜながら1、2分煮る器に盛りつけ、茹でたブロッコリー、粉チーズをのせて、黒胡椒をふる。



《ワンポイントアドバイス》

キムチは栄養成分表の数値を参考にしました。商品によって栄養成分が異なりますのでお使いのキムチの表示を確認してください。

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