

たこのピリ辛リゾット

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)
ルネリッソ240	1食	240	0	5	21	0
たこ	20	20	4.3	48	24	0.1
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
唐辛子	0.5	2	0.07	14	1	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
水	120	-	-	-	-	-
コショウ	少々	-	-	-	-	-
パセリ	少々	-	-	-	-	-
合計		362	4.73	75	51	0.8

【 作り方 】

ご飯をあたためる（加熱時間目安：フィルムをはがして電子レンジ500W約2分）
たこは食べやすい大きさに切り、ニンニクと唐辛子は輪切りにする。

フライパンにオリーブオイル、ニンニク、唐辛子を入れて香りがするまで炒める。

器によそり、コショウとパセリをふる。



《ワンポイントアドバイス》

辛いので、唐辛子の量はお好みで調節してください。

「おいしいでんぷんご飯」で作っても美味しいです。

（同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー406calたんぱく質8.94gになります。）

「sachiレシピ20170804」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ思い だしわりしょうゆ」に変更しました。