

野菜リゾット



エネルギー	406kcal
タンパク質	2 g
脂質	6 g
炭水化物	79.5 g
ナトリウム	1118.5 g
リン	64.7m g
カルシウム	26.5mg
カリウム	401.4mg
食塩相当量	2.8 g

材料1人分

<u>グンpunライス</u> (冷凍)	80 g
ホールトマト缶 詰	100 g
ナス	20g
玉葱	20 g
人参	20g
生しいたけ	5 g
にんにく	1/4 かけ
水	200cc
コンソメ	2g
白ワイン	25cc
塩・胡椒	少々
油	5g

作り方

- 1 ナス、玉ねぎ、人参は荒みじんに切る。しいたけは5 mm幅に切る。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、①を炒めしんなりしたら、ホールトマト缶詰を加え、水とコンソメを混ぜ、白ワインも加え煮る。
- 3 グンpunライス(冷凍)はお湯を通してヌメリをとり、②に加えて、塩、胡椒で味を調え仕上げる。