

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】クリームリゾット



## 材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
水（戻し用）	50g
-----	
★やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個 (180g)
ツナ缶（オイル漬けフレークライト）	35g
玉ねぎ（みじん切り）	30g
ブイヨン（顆粒）	1.3g
塩	0.5g
水	150g
生クリーム	15g
オリーブ油	2g
-----	
★GABAN® パセリみじん切り	少々
パルメザンチーズ	適量

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## レシピのポイント

### 【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 8.0g、脂質 17.6g、炭水化物 93.6g、食物繊維 9.7g、カリウム 73mg、リン 68mg
  - クリーミーな味わいで、ボリュームのあるリゾットです。
  - 低たんぱくごはんを、流水でほぐすことで、ごはんがパラパラになり炒めやすく、味がなじみやすくなります。
  - ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

## 作り方

調理時間 **15** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② 「やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25」を温めずに容器から出し、ざるに入れ、流水で米をほぐし水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、ツナ、①を加えてさらに炒める。
- ④ ③にブイヨン、塩、水、生クリーム、②を加えひと煮立ちさせ、味をととのえる。
- ⑤ 皿に④を盛り、仕上げにパルメザンチーズ、パセリをふる。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	529	8.0	17.6	93.6	1.6
1皿分	529	8.0	17.6	93.6	1.6

## 参考原価

合計	約 335.1 円
1皿分	約 335.1 円