

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】トマトリゾット



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 |
| オリーブ油 | 2g |
| ブイヨン（顆粒） | 1.3g |
| 塩 | 0.5g |
| 水 | 100g |
| トマトピューレ | 50g |
| ----- | |
| ★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 8.7g、脂質 11.2g、炭水化物 98.1g、食物繊維 10.6g、カリウム 306g、リン 79mg
 - トマトの酸味でさっぱりとしたリゾットです。見た目も鮮やかで、食欲をそそります。
 - 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、味も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を加えさらに炒める。
- ④ ③にブイヨン、塩、水、トマトピューレ、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 | 488 | 8.7 | 11.2 | 98.1 | 1.7 |
| 1皿分 | 488 | 8.7 | 11.2 | 98.1 | 1.7 |

参考原価

| | |
|-----|-----------|
| 合計 | 約 332.2 円 |
| 1皿分 | 約 332.2 円 |