



## すぐできる！ 冷凍食品を使った 魚介のリゾット

(1人分)  
エネルギー 440kcal  
たんぱく質 28g  
脂質 9.7g  
炭水化物 33g  
食物繊維 6g  
塩分相当量 1.5g

調理時間  
5分



### ●材料/1皿分

- ・冷凍シーフードミックス …… 100g
- ・冷凍ブロッコリー …… 50g
- ・冷凍きのこミックス …… 20g
- ・冷凍イタリアン野菜 …… 40g
- ・インスタントマトスープ …… 1袋
- ・雑穀米おにぎり …… 1個
- ・オートミール …… 20g(大さじ2杯)
- ・とけるスライスチーズ …… 1枚
- ・水 …… 150ml  
(インスタントスープに記載されている水分量)
- ・塩・黒コショウ …… ひとつまみ

### ●作り方

①水、トマトスープの素、塩、ごはん、シーフードミックス、チーズ、野菜の順に小丼またはグラタン皿に入れる。

\*チーズの上に、野菜を彩よく飾ると出来上がりがきれい

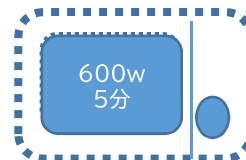
②レンジ600wで5分加熱する。仕上げに黒コショウを加える。

冷凍野菜の種類はお好みでチョイス、量は合わせて100g程度が適量です。



今回は、コンビニで購入した雑穀米のおにぎりを使用しました。その他の主食でもおいしくできます。

(目安量) パックのご飯: 半分  
冷凍の焼きおにぎり: 1個  
切り餅: 1個(4等分に切って入れる)



アレンジ！ ●クリーム系やオニオンスープ系を使っても～  
●トッピングに温泉卵を加えるとコクがでておいしい～

## Check! おすすめ食材

### ◆冷凍野菜



冷凍野菜は、栄養たっぷりの「旬」の時期に収穫し、加工しているので栄養価が高く、気候に左右されにくいので価格も安定しています。手間をかけず、簡単に野菜を増やせます。

#### \*注意

冷凍野菜は、7～8割程度熱が加えてあるので、調理をする際は、加熱しすぎに注意しましょう。

### ◆オートミール



オートミールとは、「オート麦」と「ミール」(食事)を掛け合わせた言葉です。胚芽などが未精製のまま加工されているので、食物繊維やミネラルが豊富です。特に、食物繊維は玄米の約3倍もあります。その為、「ダイエットや美容に役立つ」と最近注目されている食材です。味噌汁やスープ、ヨーグルト、ハンバーグのつなぎやなど手軽に使えて、保存期間も長くおすすめです。オートミールには色々な種類があるので、調理方法に合わせてお選びください。