

旬な野菜と一緒に！

カレーリゾット

材料



【栄養価】(1食あたり)

エネルギー 313kcal 炭水化物 41.7g
脂質 13.3g たんぱく質 10.7g 食塩相当量 2.7g

Ingredient

白がゆ 1個
カレールウ 1かけ(20g)
ベジタブルミックス 50g
牛乳 大さじ1
アスパラガス 1本
ミニトマト 2個
チーズ お好みで

作り方

- ①白がゆ、ベジタブルミックスを鍋に入れ、加熱する。
アスパラガスとミニトマトはフライパンで素焼きして、焦げ目をつける。
- ②白がゆが温まったら一度火を止め、ルウを溶かす。ルウが溶けたら、牛乳を加え、混ぜながら再度沸騰直前まで加熱する。
- ③②を器に盛り、素焼きしたアスパラガスとミニトマト、チーズをのせて完成。



みのり管理栄養士からのひとこと

今が旬のアスパラガスには、『アスパラギン酸』が豊富に含まれており、疲労回復作用が期待されています。アスパラガスを保存する際は、切り口を乾燥させないようにキッチンペーパーなどで包み、涼しい場所で立ておくと長持ちするので、おすすめです。



アラー!!カンタン

(株)雨竜町振興公社



この製品は、酵母の働きによって充分熟成された自然の味です

雨竜産米の米を使用し、酵母の働きによって十分熟成された自然の味の漬物の素です。

あらゆる料理の下ごしらえや調味料として使える万能調味料！

酵素の働きで食材に含まれるデンプンやたんぱく質を分解して旨味や甘味を引き出して美味しくしてくれたり、肉に漬けると柔らかくしてくれます。

