

タイトル レンゲン リゾット	分類		～ 作り方 ～				
	朝・ <u>昼</u> ・夕・間食・その他 <u>主食</u> ・ <u>主菜</u> ・ <u>副菜</u> ・その他						
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 主婦の一人ランチ			1. 材料をすべて 耐熱容器に入れ 軽く混ぜる。				
イラスト OR 写真 	材料 オートミール サケフレーク 牛乳 とろけるチーズ 冷凍 ほうれん草 水 ＊あれば 乾パセリ	分量 (1人前) 30g (大5) 大2 100cc 30g 15g 大3 ケツ	2. ラップもゆるくかけて、レンジ 600Wで 2分30秒 仕あがりには、あれば 10秒りサカかける。 (ラップは、かなりゆるめにかける、とり出す時は 容器の熱いので気をつけて) 3. ・サラダ ・インスタントスープ ・冷やっこ 4. ・サバ缶 など 足りない栄養素をたす 冷蔵庫にあるもの何でも 5.				
管理栄養士からみたおすすめポイント 			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1189 1273 1339 1326">調理者</td> <td data-bbox="1339 1273 2065 1326">あいか</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 1326 1339 1374">作成年月</td> <td data-bbox="1339 1326 2065 1374">R6.7.24</td> </tr> </table> (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)	調理者	あいか	作成年月	R6.7.24
調理者	あいか						
作成年月	R6.7.24						