

もっと

からだにイコト!

<骨健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

鮭とブロッコリーのクリームリゾット

【材料 (2人分)】

- たまねぎ 50g(1/4個)
- しめじ 50g
- ブロッコリー 70g
- 【日清オリーブ】
ホシノキチトラノージョウリノブオイル 小さじ2
- 水 150ml
- 【マルハニチロ】鮭中骨水煮缶1缶(150g)
- 【味の素】「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ
小さじ1
- ごはん 280g
- ヨーグルト(無糖) 160g
- 塩・こしょう 少々
- 粉チーズ 少々

おすすめ商品



【作り方】

- ① たまねぎをくし切り、しめじ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンでオリーブ油を熱し、①を炒める。
- ③ 火が通ったら、水、鮭中骨水煮缶、
- ④ コンソメ(顆粒タイプ)を加え煮立たせ、ご飯を加えて混ぜる。
- ⑤ 再び煮立ったら、ヨーグルトを加える。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、粉チーズを振りかける。

★ポイント

鮭の中骨、ヨーグルトはカルシウム豊富！
しめじのビタミンD、ブロッコリーのビタミンK
を一緒に摂取し、カルシウム吸収率UP！

【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	370kcal
たんぱく質	18.4g
食塩相当量	2.2g

