

# 簡単おいしいメニュー

## ～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

**第2弾** レンジで簡単！  
豆と野菜のリゾット

### ◆ 材料 ◆ 1～2人分

- ・ごはん……………150g
- ・スープのレトルトパック…1～2袋
- ・とろけるスライスチーズ…1枚
- ・サラダチキン…1袋(150g)
- （豆や野菜が入ったもの）
- ・粉パセリ……………適量

### ◆ 作り方 ◆



材料を準備



① 耐熱容器にサラダチキンをほぐす



② ①にごはん・スープ・チーズをのせてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒



③ 全体をかるく混ぜ、粉パセリをふってできあがり

### アレンジポイント

- ごはんを玄米にしたり押し麦を加えたりすると食物繊維やミネラルが補給できます
- 写真はスープを1袋使用しています。汁だくがお好きな方は2袋使用してください
- 冷凍ブロッコリーやほうれん草などを添えれば手軽にベジアップ！

- ☆参考：アラフィフからのすこやか生活レシピ集（村山保健所監修）
- ☆普段から意識して豆や野菜を摂りましょう
- ☆簡単で火も使わないので子どもの初めての調理にもおすすめです  
親子で一緒に楽しみましょう