

牛乳・乳製品がとれる /

# 「カレー風味のトマトチーズリゾット」



## 材料 (2人分)

|              |       |
|--------------|-------|
| ・ごはん         | 300g  |
| ・トマト         | 1個    |
| ・しめじ         | 40g   |
| ・牛乳          | 300ml |
| ・カレールウ       | 2かけ   |
| ・とろけるチーズ     | 50g   |
| ・バター         | 大さじ1  |
| ・パセリ (お好みで)  | 少々    |
| ・粉チーズ (お好みで) | 少々    |

## 作り方

- ① トマトは1cm角切り、しめじはほぐす。
- ② フライパンに牛乳、カレールウ、しめじ、トマトを入れて火にかけ、温まったらごはんを入れて混ぜながら煮込む。
- ③ とろみがでたら、チーズとバターを入れ混ぜる。  
お好みでパセリや粉チーズをかける。

## ポイント

- ・歯の具合が悪くなると栄養不良になりがちです。ごはんを牛乳で煮ることでエネルギーやたんぱく質、そしてカルシウムをアップします。
- ・牛乳に足りない鉄とビタミンCを副菜で補います。

## 献立例

### 主食・主菜

カレー風味の  
トマトチーズリゾット

### 副菜

ひじきとブロッコリー  
のサラダ  
キウイフルーツ

## 栄養価 (1人あたり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 572kcal |
| たんぱく質 | 16.9g   |
| 塩分    | 2.6g    |

料理動画はこちら  
- YouTube -



公益財団法人 金沢健康福祉財団  
金沢栄養ケアセンター

TEL : 076-222-7630

2020年11月発行