

カレー餅リゾット



(作り方 1人分) 調理時間：30分

- 1.米を洗い、分量の水を入れ、30分おく。
- 2.パプリカと玉ねぎは、みじん切りにする。
- 3.1.に2.と酒、ケチャップ、カレー粉、固形ブイヨンを入れ炊く。
- 4.餅を2cm角に切り、耐熱容器に水大さじ1（餅30gに対し）と餅を入れて、電子レンジ（餅30gで600w50秒）し、3と合わせる。
- 5.粉チーズを上から振りかけて完成。

<材料1人分>

・米	30g
・水	45g（大さじ3）
・餅	30g（1個）
・玉ねぎ	50g
・赤ピーマン	40g
・酒	5g（小さじ1）
・トマトケチャップ	2g（小さじ1/2弱）
・カレー粉	1g（小さじ1/2）
・固形ブイヨン	0.5g
・粉チーズ	1g

<1人当たり>

エネルギー	221kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	0.7g
炭水化物	47.5g
食物繊維	2.1g
食塩	0.3g

ポイント

*香辛料を使ってるから塩分控えめでも満足。

ちょっと工夫

*卵を絡めて食べてもマイルドになっておいしい！