

和風リゾット

調理時間 20分

《 材 料 》

鶏 肉	100 g
しめじ	100 g
ピザ用チーズ	90 g
ごはん	800 g
うどんスープ	2 袋
水	500 cc

《 作り方 》

- ① 鍋の中にご飯を敷きつめてから、水とうどんスープを合わせておいたものを入れます。
- ② その上にしめじ・鶏肉を入れ、最後にチーズをのせオーブンで12～13分程（少し焦げ目がつく位まで）焼きます。
- ③ 焼き上がったら熱いうちにいただきます。



【おいしさのヒミツ】

西洋料理がうどんスープであっさりいただけます。

☆お料理上手メモ☆

ごはんを入れる時はまんべんなく敷きつめる様にしましょう

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
517 kcal	20.5 g	11.2 g	80.0 g	2.9 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>