

主食

チーズカレーリゾット

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

ウインナー	4本	7mm幅に切る
ごはん	200g	
コーン	大さじ2	
カレー粉	小さじ1	
A 顆粒コンソメ	小さじ1/2	
塩	4つまみ	
水	100ml	
牛乳	100ml	
バター	10g	
ピザ用チーズ	20g	

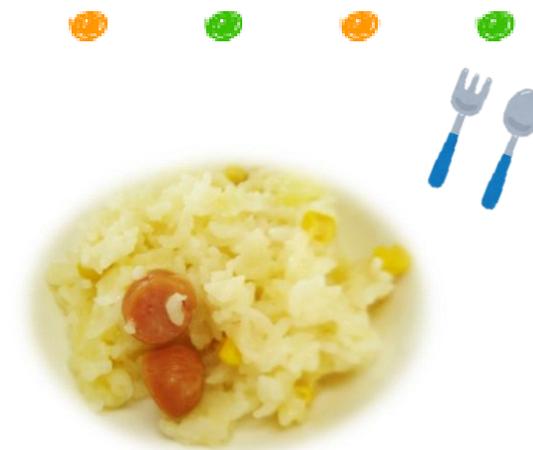
<作り方>

- ① マグカップを2個用意して、ソーセージを2本分ずつ入れる。
- ② Aまでの材料を各半量ずつ①に加えて混ぜ、ふんわりとラップをして600wで3分加熱して混ぜる。
- ③ ピザ用チーズを散らし、ラップはせずに再度600wで3分加熱する。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

月齢により、カレー粉を加減してください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
353	9.6	14.9	129	0.6	1.7

主食

チーズカレーリゾット

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

ウインナー	4本	7mm幅に切る
ごはん	200g	
コーン	大さじ2	
カレー粉	小さじ1	
A 顆粒コンソメ	小さじ1/2	
塩	4つまみ	
水	100ml	
牛乳	100ml	
バター	10g	
ピザ用チーズ	20g	

<作り方>

- ① マグカップにソーセージを2本分ずつ入れる。
- ② A までの材料を各半量ずつ①に加えて混ぜ、ふんわりとラップをして600wで3分加熱して混ぜる。
- ③ ピザ用チーズを散らし、ラップはせずに再度600wで3分加熱する。

<ポイント・メモ>

幼児食へのアレンジ

月齢により、カレー粉を加減してください。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
353	9.6	14.9	129	0.6	1.7