



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「きたくりん ごはんパック」を使った
スモークサーモンとほうれん草のリゾット



一人あたりのエネルギー 224kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 きたくりん ごはんパック 1パック
当社自慢の品 スモークサーモン 1パック
ほうれん草 1株
無調整豆乳 200ml
水 100ml
コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
粉チーズ 大さじ2

■作り方

- ①ほうれん草は下茹でし、1cmの長さに切る
- ②鍋に豆乳、水、コンソメを入れて中火にかけ、①、ごはんパックを加えて3分程度煮る
- ③スモークサーモン、粉チーズを加えてさっと混ぜ、器に盛る。

cooking memo