

レシピ 1

# カラフルOJIYA

あつあつチーズがとろ〜り

残ったごはんを使って  
とろけるチーズがアクセントの  
彩り賑やかな洋風おじやに。

調理時間  
約10分

カロリー  
310kcal

塩分  
1.6g

使う  
コンビニ  
野菜は  
これ!

## 材料(1人分)

- ・ごはん…100g
- ・冷凍ミックスベジタブル…50g
- ・冷凍ブロッコリー…50g
- ・トマトジュース(食塩無添加)…250ml
- ・洋風だしの素…小さじ1
- ・チーズ(溶けるタイプ)…20g



## 作り方

1 耐熱容器にチーズ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをかけて加熱(600W:8分、500W:9分)。



2 仕上げにチーズを散らし、もう一度電子レンジで20~30秒加熱してできあがり。※鍋で炊いてもおいしくできます。



## ポイント

トマトは、抗酸化力の強いリコピンが豊富。ミックスベジタブルのコーン・にんじん・グリーンピースも、ビタミン類と食物繊維がたっぷり。