

100kcal マイサイズ アレンジレシピ

鶏とかぼちゃのチーズソース

1人前 321 kcal

たんぱく質: 16.0g
食塩相当量: 1.8g

調理例



材料

マイサイズ チーズリゾットの素	1箱
鶏もも肉	70g
酒	大さじ1/2
かぼちゃ	70g
玉ねぎ	20g

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、酒をふって、下味をつける。
- かぼちゃは、薄めのくし切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 鶏肉を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ加熱（目安：1分30秒）する。
- ③に②を加え、マイサイズチーズリゾットの素を全体にかける。ラップをしてレンジ加熱（目安：1分30秒～2分）する。
- 全体を均一になるまで混ぜる。



鶏のたんぱく質と、ビタミン類たっぷりのかぼちゃのバランスメニューです。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。