

作ってみよう

ゲンキ
レシピ

鮭缶のチーズドリア

時間：10分 エネルギー：約490kcal
食塩相当量：1.6g



材料(2人分)

- 鮭缶……………大1缶(180g)
- 牛乳……………1カップ
- ごはん……………軽く2杯分
- しめじ……………50g
- 塩……………1つまみ
- コショウ……………少々
- スライスチーズ…2枚

作り方

鍋に鮭缶(汁ごと)、牛乳、ごはん、しめじを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮る。塩、コショウで味を調えて深皿に取って、チーズをのせる。トースターで焼き目を付けても。あればパセリのみじん切りを。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～