

ヘルシードリア



主食

1人前

エネルギー 436kcal

たんぱく質 18.8g

脂質 7.6g

炭水化物 71.6g

塩分 1.9g

<Point>

通常ホワイトソースは小麦粉でとろみをつけますが、**寒天**でも代用できます。また、チーズは**粉チーズのみ**にすることで更にカロリーを減らせます。以上 2 点を変えるだけで、トータルで **130kcal のカロリーダウン**になります。

材料（1人分）

白飯・・・150g
鶏もも（皮なし）・・・50g
玉ねぎ・・・25g
ブロッコリー・・・25g
ケチャップ・・・15g
トマト・・・100g
オリーブ油・・・2g（小さじ 1/2）
粉寒天・・・3g（小さじ 1）
牛乳・・・50g
水・・・50g
固形コンソメ・・・2.5g
（1/2 個）
粉チーズ・・・3g
こしょう・・・適量

作り方

1. 鶏肉とブロッコリーは一口大に切る。玉ねぎは薄切りに切る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリーを加えて炒める。
3. 鶏肉の色が変わったら、ご飯とトマトを加えて炒め、さらにケチャップとこしょうを加えて炒める。
4. 鍋に牛乳と水とコンソメを入れて弱火で熱する。粉寒天を少しずつ加え、ホワイトソース状になるまで混ぜる。
5. 耐熱皿に3をしき、その上に4のソースをかける。
6. 粉チーズを振り、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで（約 4 分）焼く。