



主食

# 簡単ドリア



### ■材料（2人分）

- ・ご飯 300g
- ・絹ごし豆腐 小1パック(150g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・かにかま 6本(45g)
- ・牛乳 200ml
- ・スライスチーズ 2枚
- ・シチュールウ 1かけ



1人分

エネルギー 485kcal たんぱく質 18.1g 塩分 2.2g  
 カルシウム 281mg ビタミンD 0.8 μg

このレシピでとれる食品群



### ★ ポイント ★

乳製品や大豆製品にはカルシウムが豊富です。  
 乳製品を料理に取り入れて、カルシウムを  
 しっかり摂りましょう。



### ■作り方（調理時間15分）

- ① しめじは石づきを取って小房に分ける  
かにかまはほぐしておく
- ② 鍋に①、牛乳、豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら中火  
で3分煮る
- ③ チーズとルウを入れて、混ぜながら弱火で3分煮る
- ④ ご飯に③をかける

### ★ アドバイス ★

耐熱容器に入れ更にチーズを上のにのせ、オーブン  
 トースターで焦げ目がつくまで焼いてもおいしい  
 です。

