

●メタボ対策メニュー

# 主食 お茶のクリーミーハット

1人分エネルギー:309kcal 蛋白:9.5g 脂質:6.5g 塩分:2.0g  
100gあたりの含有量 総カテキン:167.9mg

お手軽にできるので、  
忙しい日の  
朝食にぴったり!



## 材料(4人分)

ご飯	500g
水 (ご飯がかぶる位)	
ハム	4枚
ほうれん草	1わ
牛乳	300ml
コンソメ	2個
塩	少々
粉末緑茶	8g

## 作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cm長さに切っておく。
- ②鍋にご飯と水を入れてほぐし、コンソメ、ハムを加えて火にかける。
- ③沸騰したら、粉末緑茶を加えて煮込む。
- ④③に牛乳を加え、好みの状態になるまで煮込む。
- ⑤塩で味を整える。
- ⑥①のほうれん草を加えて、ざっくり混ぜる。