



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんから紹介レシピ

10. 野菜なんでもミルクリゾット

本来、生米から作るリゾットを残った冷ご飯から作ります。
お好みの野菜でいろんなバリエーションを楽しめます。

材料（1人分）

冷ごはん	150g（茶碗1膳分）
ブロッコリーの茎	15g（1cm幅の輪切り）
にんじんの皮	10g（大きめ1/2本分）
かぶ（皮ごと）	30g
ハーフベーコン	1枚
チーズ	30g
コンソメ	小さじ1/2
バター	10g
☆牛乳	100g
☆水	50g

①冷ごはんをボウルに入れて水洗いし、ザルにとってよく水気をきる。
※水洗いする事でお米の粘りが出にくくなり、さらっとした仕上がりになります。

②ブロッコリーの茎、にんじんの皮、カブを5mm角に切り、ベーコンを1cm角に切る。

③フライパンにバターと②の材料を入れて、焦がさないように中火で4～5分炒める。

④☆とコンソメ、ごはんを入れかき混ぜながら弱めの中火で加熱する。

⑤ひと煮たちしたらチーズを加え、溶けるまで全体を大きく混ぜ出来上がり。

※お好みで塩こしょうを加えてください。
※仕上げにブラックペッパーやパセリをふっても良いです。
今回は、軽く塩茹でしたかぶの葉を添えました。

