

R6年度.2月号

すいはん器でお野菜リゾット



エネルギー 406kcal

たんぱく質 11.7g

食塩相当量 1.2g

材 料 (4 人 分)

米……………2合
牛乳……………200ml
水……………適量
玉ねぎ……1/2個(100g)
鶏むね肉(皮なし)……50g
ミックスベジタブル・ 200g
コンソメ顆粒……………小さじ1
オリーブオイル……大さじ2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう……………少々
粉チーズ……………大さじ1

作 り 方

- ①玉ねぎと鶏肉は1cm角に切る。
- ②すいはん器に米を洗わずに入れ、牛乳と水をすいはん器の4合分の線まで入れる。コンソメ、オリーブオイル、塩、こしょうを入れ軽くひと混ぜする。
- ③②に玉ねぎ、鶏肉、ミックスベジタブルをのせ、混ぜずにそのまま炊く。
- ④炊きあがったリゾットを盛り付け、粉チーズをふる。