

【朝食レシピ名】たっぷり野菜のリゾット

【材料】1人分

ご飯 100 g  
玉ねぎ 35 g  
にんじん 20 g  
キャベツ 15 g  
ぶなしめじ 30 g  
ベーコン 20 g  
コンソメ 小さじ 2/3  
牛乳 150 g  
黒コショウ少々



【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじん・キャベツを 1cm 幅の薄切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋にベーコンを入れて炒め、油が出てきたらキャベツ以外の野菜を入れ、炒める。
- ③ ご飯を加え炒め合わせ、コンソメで味付けする。
- ④ 炒まったところに牛乳、キャベツを加え、中火から弱火で 2~3 分煮込む。
- ⑤ 器に盛り、黒コショウをかけて完成。



栄養成分表示

熱量 338kcal 食塩相当量 1.3g

【学生コメント】

野菜は、1年を通して手に入りやすいものを使用しました。季節により使う野菜を替えることで、旬の野菜を手軽に摂ることができます。