

野菜畑のリゾット



にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリが入った、まさに野菜畑のような色とりどりのリゾットです。

材料（一人分）

ベーコン	20 g
金時豆（ゆで）	5 g
精白米（無洗米）	20 g
にんじん	15 g
たまねぎ	35 g
とうもろこし（缶）	10 g
パセリ	0.5 g
オリーブ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.7 g
粉チーズ	2 g
脱脂粉乳	3 g
生クリーム	1 g
水	70～80 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切りにする。
- ② パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。
- ③ とうもろこし（缶）は汁を切る。
- ④ ベーコンは1 cm くらいに切る。
- ⑤ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
- ⑥ オリーブ油を熱し、ベーコン・にんじん・たまねぎを塩・こしょうしながらよくいためる。
- ⑦ とうもろこしを加えさらにいため、水（⑤で使用した水を除く）を加え煮る。
- ⑧ 沸騰したらあくを取り、粉チーズ・コンソメスープの素・金時豆を加え煮る。
- ⑨ 米を加え再度沸騰したら、弱火で5～10分程度煮る。
- ⑩ 脱脂粉乳を加え、最後に生クリーム・パセリを加え沸騰したら火を止め5分くらい蒸らす。