

菜の花とコーンの豆乳リゾット



1人分 386kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

菜の花	100g	【	豆乳(無調整)	1カップ(200ml)
玉ねぎ	50g		水	1/2カップ(100ml)
しめじ	30g	固形ブイヨン	1/2個(2g)	
ホールコーン(冷凍)	30g	塩	ひとつまみ	
ベーコン	20g	こしょう	少量	
バター	5g	ごはん(温める)	280g	

～ 春の彩りを楽しんで ～

作り方

1. 菜の花は熱湯でサッとゆで水にとって水気を切り、1.5センチ長さに切る。玉ねぎは粗いみじん切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。ベーコンは、1センチ幅に切る。
2. 鍋にバターをとかし、弱火で玉ねぎ、しめじ、ベーコンをしんなりするまで炒め、ホールコーンを加えさらに炒める。
3. ②に豆乳、水、固形ブイヨンを加え、ブイヨンが溶けたらごはんを加え、水分がなくなるまで煮る。
4. 菜の花を加え、塩、こしょうで調味する。