

菜の花とコーンの豆乳リゾット

～春の彩りを楽しんで～



1人分 341kcal
塩分 1.1g

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(0.5g)
ベーコン	20g		こしょう	少量
バター	5g		ごはん(温める)	280g

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。