

ビタミンたっぷりリゾット



- ・トマトとチーズの味が食欲をそそきます。
- ・豆腐で、まろやかな味に仕上がります。



安土中学校
保智 陽心 さん

●材料（4人分）

にんにく・・・1かけ
ごはん・・・400g
しめじ・・・1/4株
玉ねぎ・・・1玉
にんじん・・・1/2本
ブロッコリー・・・1/4株
ベーコン・・・50g
トマト・・・150g
豆腐・・・150g
生クリーム・・・70cc

A

コンソメ・・・10g
ブラックペッパー・・・少々
粉チーズ・・・大さじ2

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・これ一品で五大栄養素がそろいます。
- ・豆腐が入ることで、たんぱく質もアップ。
- ・夏バテで食欲がなくても食べやすい料理です。

●作り方

- ①にんにく、しめじ、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーは粗みじん切りにする。
ベーコンは5mm幅に切る。
- ②トマトは1/2はミキサーでつぶし、1/2は1cm角に切る。
- ③にんじん、ブロッコリーは、それぞれ電子レンジでやわらかくしておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを軽く炒めた後、ベーコン、しめじ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤ごはん、ブロッコリー、②を加えて混ぜる。さらに、豆腐を加えて、つぶしながら混ぜる。
- ⑥Aを加えて味を調える。
- ⑦最後に生クリームを加えて、弱火で煮込む。