豆乳リゾット

調理時間
10分

＊材料は1人分の量です。

＜材料＞

●ごはん			１００g
●ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ（冷凍）			２０g
●ベーコン			１枚
水		A	５０g
コンソメ		A	小さじ 1/2
●豆乳		A	７０g
●みそ		A	小さじ 1
●ピザ用チーズ			５ g

＜作り方＞

① 耐熱容器にブロッコリーを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で１分加熱する

② 一度取り出して①にごはん、１口大にしたベーコン、A を混ぜ合わせて、チーズをのせて更に電子レンジ（600W）で１分半加熱する

③ 軽く混ぜたら完成

ブロッコリー以外にも家にある野菜で手軽に作れるリン♪

各材料の前にある記号は３つの食品群を示しています
- ●（赤） 体をつくるもとになるもの
- ●（黄） エネルギーのもとになるもの
- ●（緑） 体の調子を整えるもの