

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

和風豆乳リゾット



炊いたごはんの時短！簡単に作れるリゾットです！

【材料 1人分】

・玉ねぎ	20g
・ベーコン	20g
・しめじ	10g
・油	小さじ1/2
・コーン缶	5g
・調整豆乳	100cc
・水	大さじ1
・ごはん	100g
・和風顆粒だし	少々
・みそ	3g
・粉チーズ	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコン・しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒める。
- ③ コーン、豆乳、水、ごはん、和風顆粒だし、みそを加えて弱火で煮る。
- ④ お皿に盛りつけて、粉チーズをかける。

【ワンポイントアドバイス】

具材は他の野菜やお肉などでもおいしく作れます。
お好みの具材で作ってみてください♪



エネルギー： 298kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：北都留食育推進研究会)