

主食

かぼちゃともち入りチーズリゾット

β - カロテンがたっぷりのかぼちゃと、もち、チーズで元気が出る一皿。



●栄養価（1人分）

エネルギー	239kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.3g
食塩相当量	1.2g

●材料（2人分）

ごはん……………茶碗1杯（150g）
かぼちゃ（皮と種を除いて1cm角）……………50g
もち（1cm角）……………1個（50g）
玉ねぎ（みじん切り）……………大さじ2（20g）
オリーブ油……………小さじ1
水……………1と1/2カップ
粉チーズ……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少量

●作り方

- ① かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジで500W1分加熱する。
- ② 小鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりとなるまで炒める。
- ③ 水を加え、煮立ったらごはんを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ①ともちを加えて、ふたを少しずらしてのせ、弱火で4～5分煮る。
- ⑤ やわらかくなり煮汁にとろみがついたら、粉チーズをふりいれて塩、こしょうで味を整える。