

石狩地域で採れたブロッコリーを使用した チーズリゾット

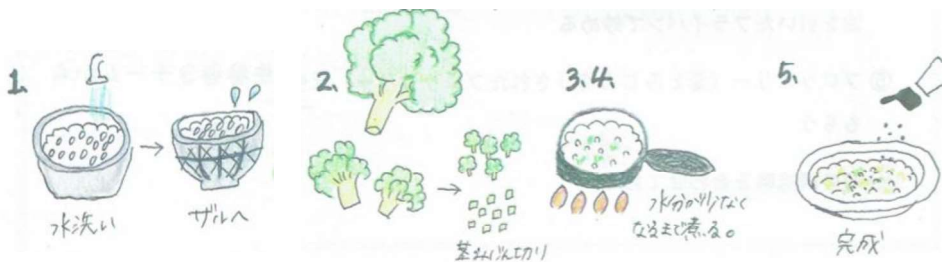


■作り方

1. お米は水洗いし、ザルにあげ水気をとる。
2. ブロッコリーは小房に分け、ひと房を4等分に切り、茎は粗みじん切りにする。
→耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジで600Wで3分加熱する。
3. フライパンに油、みじん切りにしたニンニクを入れ火にかけ、香りが立ったら2のブロッコリーを入れ崩しながら炒める
4. 火が通ったらAと1のお米を加え、弱火で10～15分程度、水分が少なくなるまで煮る。
5. とろけるミックスチーズと、粉チーズを加えてサッと混ぜ、器に盛り黒コショウを振る。

■材料（1人分）

・米	90g
・ブロッコリー	1/2個
・ニンニク	ひとかけ
A 水	100ml
A 丸鶏がらスープの素	小さじ1
・ピザ用チーズ	10g
・粉チーズ	大さじ1
・黒コショウ	適量



Recipe provided



札幌保健医療大学 栄養学科1年

石狩地域の食材を使い、栄養バランスを考えたレシピを作りました。

