

にんじんのリゾット☆

にんじんと大豆の甘さが感じられるリゾットです*

■材料（2人分）

玉ねぎ→1/2 個
にんじん→1/2 本
水→300 cc
炊いたご飯→茶碗 2 杯分
（約 300g）
豆汁生活→大さじ 2
塩→少々
豆汁粉チーズ→適量
和の玄米オイル→適量



■手順

【下準備】

- 1、 玉ねぎは薄切りにし、にんじんはすりおろす。

【作り方】

- 1、 小鍋に油を入れて中火で熱し、玉ねぎをよく炒める。
- 2、 すりおろしたにんじん、水を加え、沸騰したらご飯と豆汁生活を加える。
- 3、 塩で味付けし、お好みの柔らかさになるまで煮る。
- 4、 皿に盛り、粉チーズをかけたら出来上がり。

■メモ

* 粉チーズは豆汁生活のレシピブック「豆汁生活ビューティーレシピ」に掲載されている、
こちらもおおたわ先生考案のレシピです♪
もちろん普通の粉チーズを使用してもOK！

おおたわ歩美先生のブログ↓

「簡単レシピ料理 のほほんハッピーご飯生活」

<http://yaplog.jp/koronkoron/>



Rible Life

www.riblelife.com