

## 鶏肉の和風リゾット

1人分 エネルギー/137kcal 食塩相当量/0.6g

### 【材料/2人分】

昆布だし …… 300ml 塩・こしょう …… 少々  
 鶏もも肉 …… 50g ごはん …… 1膳分  
 たまねぎ …… 30g 酒 …… 小さじ1/2  
 にんじん …… 20g 薄口しょうゆ …… 小さじ2/3  
 小松菜 …… 40g

### 【作り方】

- ①鶏もも肉はひと口大より小さめに切る。
- ②たまねぎは薄切り、にんじんは3cm長さの細切り、小松菜は3cmに切る。
- ③鍋に昆布だし、たまねぎとにんじんを入れ加熱し、煮立ったら①を入れる。
- ④③に小松菜、ごはん、酒、薄口しょうゆを加え、ごはんがとろとろになるまで煮込む。
- ⑤器に④を盛り、塩・こしょうで味を調える。



炊飯器で  
作れます！



## ミルクピラフ

1人分 エネルギー/377kcal 食塩相当量/1.2g

### 【材料/2人分】

米 …… 150g(1合) ミックスベジタブル …… 120g  
 水 …… 100ml あさり缶 …… 40g  
 ヨーグルト …… 50g しめじ …… 60g  
 塩 …… 少々 バター …… 小さじ1  
 コンソメ …… 1/2個 パセリ(みじん切り) …… 2g

### 【作り方】

- ①米は洗って30分程度浸水させ、水を切っておく。  
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②炊飯器に①の米、水、ヨーグルト、塩、コンソメを軽く混ぜ合わせておく。
- ③②に凍ったままのミックスベジタブル、あさり缶、①のしめじを加え、中央にバターをのせ、炊飯する。
- ④器に盛り付け、パセリをちらす。

