



きのこリゾット

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3～4人前

・ 生しいたけ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・ 舞茸	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・ ぶなしめじ	1パック(100g)	1パック(180g)
・ 玉ねぎ	1/2個	1個

【家庭で用意】

A ・ コンソメ顆粒	小さじ3	大さじ2
・ 水	600ml	1,200ml
・ 米	1カップ	2カップ
・ バター	36g	72g
・ 粉チーズ	大さじ3	大さじ6
・ 塩	適量	適量

(栄養成分1人前(545g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 480kcal ☐ 蛋 12.1g ☐ 脂 19.0g ☐ 炭 68.6g ☐ 塩 4.0g

※栄養量の表示には、米の量(目安:1カップ(150g))も含めております。

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aを混ぜ合わせてスープを作っておきます。

- ① 玉ねぎはみじん切り、生しいたけは軸を取って薄切りにします。ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐし、舞茸もほぐします。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を炒めます。油がまわったら、米を加えて炒めます。
- ③ A(1/3量)を加えて強火でかき混ぜます。水分がなくなってきたら、再びA(1/3量)を加えて軽くかき混ぜます。
- ④ 残りのA(1/3量)を加えて蓋をし、弱火で約10分煮ます。粉チーズ、塩を加えて味を調えたらできあがり。