

☆白菜とベーコンの簡単もち麦リゾット（4人分）

材料名	分量	作り方
もち麦(乾燥)	100g	① もち麦はザルに入れてサッと洗い、水気を切っておく。 ② 玉ねぎはみじん切り。 白菜とベーコンは5mm角に切る。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒める。玉ねぎが透明になったら、もち麦を入れて1分程炒める。 ④ 水とコンソメを加え、蓋をして弱火で15～20分程煮込む。 もち麦が柔らかくなったら、牛乳を入れて黒こしょうと塩で味を調える。
玉ねぎ	1/2個	
白菜	80g	
ベーコン	2枚	
牛乳	100ml	
水	300ml	
コンソメ	1個	
オリーブ油	大さじ1	
黒コショウ	少々	
塩	少々	

※レシピ提供：株式会社マルヤナギ小倉屋

1人分 183kcal

