

☆もち麦のかぼちゃリゾット（2人分）

材料名	分量	作り方
蒸しもち麦	140g	① かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボールに入れてラップをかける。 600Wの電子レンジで5分加熱する。 ② 玉ねぎはみじん切り。 鶏むね肉は1cm角に切る。 ③ 中火で熱したフライパンにバターを溶かし、①・②を入れて炒める。 ④ 水とAを入れて中火でひと煮立ちさせたら蒸しもち麦を入れ、弱火にし、加熱する。
かぼちゃ	200g	
鶏むね肉	100g	
玉ねぎ	1/4個	
水	200ml	
生クリーム	50ml	
A 粉チーズ	大さじ1	
コンソメ	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
バター	20g	

1人分 464kcal

