

# 玄米ご飯と野菜スープのリゾット風



食物繊維など栄養素が豊富な玄米ごはん、ほうれん草やしめじなどの野菜をトッピング。スープをご飯にかけてチーズリゾットのような味わいになります。是非召し上がってみてください。



**野菜摂取量 約180g**



## 【2人分】

### 〔ご飯〕

玄米ご飯を炊飯

### 〔トッピングの具材〕

- サラダ油……………適量
- しめじ……………30g
- ほうれん草(3cmカット)……………140g
- コーン……………80g
- 無塩バター……………適量
- 塩・胡椒……………適量

### 〔チーズソース〕

- ミックスチーズ……………60g
- 牛乳……………20g

※チーズや分量を変えたり、チーズフォンデュをかけたりと、お好みのソースにしてもOK！

### 〔野菜スープ〕

- 水……………220g
- 玉ねぎ(角切り)……………40g
- 白菜(短冊切り)……………60g
- セロリ(みじん切り)……………10g
- 牛乳……………60g
- コンソメ……………6g
- 市販ホワイトシチュールウ…18g

※ルウはとろみを見ながら量を調整する。

- ① 野菜をそれぞれカットする。  
しめじ ⇒ほぐす  
ほうれん草⇒茹でて、3cmカット  
玉ねぎ ⇒角切り1cm  
白菜 ⇒短冊切り  
セロリ ⇒みじん切り
- ② 玄米又は発芽玄を混ぜたご飯を炊飯する。
- ③ フライパンに油を入れ、しめじ、ほうれん草、コーンを入れて炒める。全体に火が通ったらバターを入れ、塩、胡椒で味付する。
- ④ 鍋にミックチーズを入れ、牛乳を入れながら加熱する。
- ⑤ 鍋に水、玉ねぎ、白菜、セロリを入れ野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。牛乳、コンソメを入れ、ひと煮立ちしたら、ホワイトルウを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、その上に③の野菜ソテー、④のチーズソースの順で盛り付ける。最後に⑤のスープを盛り付ける。