

メニュー名	α米を使ったチーズリゾット
調理のポイント	備蓄品として保存している食品の賞味期限が近づいてきてもアレンジすること
	とでおいしく食べられ、食品ロスを減らすことができます。米はどんな食材
	とも相性が良いので好みの味付けで作ることができます。

【材料】

食材	分量（2人分）
α米(ごはん)	2袋（200g）
熱湯	360ml（360g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ベーコン	2枚（30g）
牛乳	1/2カップ（100ml）
ピザ用チーズ	(A) ふたつかみ（60g）
顆粒コンソメ	
オリーブオイル	小さじ1（3g）
塩	小さじ2（8g）
黒胡椒	ひとつまみ（1g）
	少々

【作り方】

①	玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅の薄切りにする。
②	フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらベーコンを加え香ばしくなるまで炒める。
③	α米を加え軽く混ぜ全体をなじませたら熱湯を注ぎ、弱火で5分ほど煮て戻す。
④	(A)を加えて混ぜ、とろみがつくまで2～3分温める。味をみて塩を加え、黒胡椒を振る。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	272	kcal
たんぱく質	:	8.7	g
脂質	:	11.1	g
食塩相当量	:	0.8	g