

メニュー名	a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ご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)
a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	小さじ1 (3g)
オリーブオイル	小さじ2 (8g)
塩	ひとつまみ (1g)
黒胡椒	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。しんなりしてたらベーコンを加え香ばしくなるまで炒める。
③	a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