



十六雑穀スープを使った

リゾット



白ごはんとミルクでつくる簡単リゾット。

炒めた野菜にミルクで溶いた十六雑穀スープを加え、あとは白ごはんを煮込むだけの簡単リゾット。とってもやさしいお味になるのは野菜の甘みとミルクが味をまろやかにしてくれるから。ポリフェノールやイソフラボンなど様々な栄養素もたっぷり。忙しい方や食欲がない方のお食事にオススメです。

材料（2人分）

ファイン十六雑穀スープ 2袋
白ご飯 2杯
玉ねぎ 半分
人参 半分
ベーコン 2枚
牛乳 300cc
とろけるチーズ 1枚
粉チーズ 適量

作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
ベーコンは、1～2cm角くらいに切る。
- ②オリーブオイルをひき熱した鍋に、
ベーコン、玉ねぎ、人参を加えて焦げないように炒める。
- ③十六雑穀スープを牛乳でよく溶かす。
- ④（3）を鍋に入れよくかき混ぜる。
- ⑤白ご飯を加えてかき混ぜながら、弱火で2～3分煮込む。
★お好みで、ブラックペッパーを。

