

# 簡単米粉の野菜リゾット



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
187	3.1	4.6	33.2	23	1.7



## 材料と分量（2人分）

米粉	.....	50g
玉葱	.....	40g
人参	.....	40g
かぼちゃ	.....	60g
ナス	.....	30g
トマト	.....	50g
ピーマン	.....	1個
バター	.....	10g
水	.....	2.5カップ
コンソメ	.....	1/2個
塩	.....	小さじ1/2
こしょう	.....	少々
粉チーズ	.....	適量

## 〈作り方〉

- ① 野菜はみんな小さな角切りにする。
- ② 鍋にバターを温め、①を炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に塩、こしょうを加え、米粉を水半カップで溶いたものを入れて混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑤ ④を器に盛りつけ粉チーズをふる。

### 〈料理のポイント〉

地元の野菜を何でも使って柔らかく煮、水で溶いた米粉を加えるだけ。  
出し汁でしょうゆやみそを使って和風にし、おかゆに。  
また、牛乳やトマト味もおいしい。

