

レンジでかんたん☆

きのこリゾット

ごはんが
炊けていない
朝にも!



😊 ざいりょう (1人分)

米 … ¼ カップ

きのこ … 50g くらい

(しめじ、まいたけなど好きなもの)

オリーブオイル … 小さじ1

(バターでも可♡)

固形スープの素 … ½ 個

パルメザンチーズ … 大さじ1

塩、こしょう … 適量

Point. 無洗米をつかうと、洗う手間が省けてべんりだよ!

😊 つくり方

1. きのこを食べやすい大きさに切る。
(手でさいてもOK☆)

2. 耐熱容器に米ときのこ、
オリーブオイル、固形スープの素を
入れ、水を150cc弱をそぐ。

3. 2を混ぜてふんわりとラップし、
500Wの電子レンジで約13分加熱
する。(600Wで約11分)

4. 3にパルメザンチーズ、塩、
こしょうを入れ、混ぜたら
できあがり☆

鎌倉女子大学 実習生