

豆乳リゾット

1人分294kcal 食塩相当量0.8g

材料：2人分

米	100g
玉ねぎ	70g
しめじ	70g
ハム	30g (2枚)
にんにく	3g
オリーブ油	4g (小さじ1)
豆乳	160g
水	240g
コンソメ	1.5g (小さじ1/2)
塩・こしょう	少々
ほうれん草	80g

- ① 玉ねぎとにんにくをそれぞれみじん切りにする。しめじは小房に分けて石づきを切り落とす（長い場合は半分に切る）。ハムを短冊切りにしておく。ほうれん草はサッとゆでてカットしておく。
 - ② フライパンか厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒め始める。香りが立ってきたら火を少し強め、玉ねぎを炒める。
 - ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、米を入れ炒める。
 - ④ 米が透き通ってきたらしめじとハムを入れサッと炒め、水、(顆粒)コンソメ、豆乳を入れる。
 - ⑤ 煮立ってきたらふたをし、弱火で10分程度煮る。
 - ⑥ 好みの硬さになったら塩・こしょうで味をととのえ、ほうれん草を加えて混ぜ、火を止めて盛り付ける。
- ※ 軟らかめが好みの方は水を足してください。

