

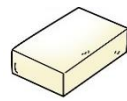


そうざい じ ば さんぶつ コンビニ総菜×地場産物

今回は、^{こんかい}腹持ちがよいお餅を使った^{もち}主食^{つか}レシピを^{しょうかい}紹介します。^{れいぞうこ}冷蔵庫にある^{やさい}野菜^{つか}を使って^く具たくさんにすると^{ビタミン}ビタミンがたっぷりとれますよ。



みそ・で・リゾット



《材料》 1人分

- ・お餅 ^{もち} 1切れ
- ・ごはん ^{ちや}茶わんに^{かる}軽く^{ばい}1杯
- ・即席みそ汁 ^{そくせき} 1袋
- ・冷蔵庫にある野菜 ^{れいぞうこ} 80g位
- （ほうれん草・小松菜・レタス・
トマト・白菜・にんじんなど）
- ・とろけるチーズ ^{てきりよう} 適量



《作り方》

- ① 野菜は^{やさい}食べやすい^{おお}大きさに^き切っておく。
 - ② 即席みそ汁を^{そくせき}定量の湯の^{しる}1割増^{ていりよう}で^ゆ溶い^{わり}ま^とておく。
 - ③ お餅を^{もち}1cm角^{かく}位^{くらい}に^き切る。
 - ④ 鍋に①・②・③とごはんを入れて^{なべ}中火より^いちゅうび^ま弱^{じやく}い^ひで^{ふんてい}8～10分^{とに}程度^{じやうど}煮^にえる。
 - ⑤ 仕上げにとろけるチーズを入れてかき混ぜる。
- ◎ 野菜はお好み^{この}の^{やさい}もので^{この}いいです。

ポイント

- * みそ汁とチーズ、野菜の旨味と塩分で、調味料は不要です。
- * お餅が入るので腹持ちがいいです。トロトロになるのが苦手な人は、お餅を入れてからの煮込む時間を短くしてください。
- * 使用する汁物によって、いろいろな味が楽しめます。