



だんだん寒くなってきましたね、秋を通り越して冬支度が
必要な気候です。風邪や体調不良には十分気を付けて、
元気に過ごしましょう。よこた内科クリニックです。

かぼちゃのリゾット



1人分 197kcal

塩分 1.7g



1. 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは角切りにする。
2. 鍋に油を入れ玉ねぎが透き通るまで炒め、かぼちゃを入れ油が回ったら、米を入れて混ぜる。
3. コンソメを湯に溶かし2.にヒタヒタになるまで入れる。
4. 焦げ付かないように時々混ぜながら、ヒタヒタを維持するようにコンソメスープを足していく。
5. 好みの硬さになればバターを投入しこしょうで味を調える

材料

4人分

かぼちゃ
玉ねぎ
米

150g
100g
60g

コンソメ
バター
コンソメ
こしょう

1g
5g
5g
少々