主菜

島野菜のリゾット

材料(2人分)

ご飯	200g
水	400cc
からし菜	40g
かぼちゃ	60g
パプリカ	10g
しめじ	20g
にんにくすりおろし	1g
コンソメ顆粒	4g
食塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

つくり方

1．　からし菜はざく切りにしておく

2．　かぼちゃ、しめじ、パプリカは１ｃｍ角に切っておく

3．　鍋に水、コンソメ、１と２の野菜類を入れ火にかける

4．　野菜が煮えたら、ご飯を入れ、さっと混ぜる

5．　仕上げに塩コショウで味を調え、粉チーズを加える