

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

おからリゾット

2 材料

(4 人分)

- ・ ご飯 200 g
- ・ おから 60 g
- ・ ベーコン 2 枚
- ・ にんじん 40 g
- ・ 玉ねぎ 60 g
- ・ パセリ 適量
- ・ 粉チーズ 6 g
- ・ コンソメ 4 g
- ・ 塩こしょう 少々

3 作り方

- ① 鍋にコンソメと水を入れてスープを作る。
- ② 煮立ったらベーコン、玉ねぎ、にんじんを入れて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったらご飯を入れる。
- ④ 粉チーズ、おからを入れ、塩こしょうで味を付け、パセリをふる。

4 おすすめのポイント

- ・ 食物繊維の豊富なおからを子どもでも食べやすい料理に取り入れました。
- ・ 作る時も鍋ひとつでできるので、忙しい朝にはおすすめです。
- ・ 具材は冷蔵庫にある材料を入れてください。
- ・ 卵があれば最後に溶き卵を入れてもおいしいです。

(宇部市 中学校)