

# なんちゃってリゾットで骨を元気に

鈴木 いく子



鈴木 いく子



## 材料・分量(4人分)



### 「なんちゃってリゾット」

- ・ 牛乳・・・400ml
- ・ スライスチーズ・・・2枚
- ・ 粉チーズ・・・大さじ2
- ・ 冷やしごはん・・・600g
- ・ グリーンピース(冷凍)60粒
- ・ 生ハム・・・4~5枚
- ・ 顆粒だし(和風)・・・小さじ2
- ・ 塩・・・4つまみ
- ・ 白こしょう、黒こしょう(粗挽き)・・・少々

### 「付け合わせサラダ」

- ・ グリーンリーフ・・・4枚
- ・ トレビス・・・2枚
- ・ 舞茸・・・1パック
- ・ バター・・・20g
- ・ ブロッコリー・・・1/4個
- ・ ミックスナッツ・・・50g

### 「ヨーグルトドレッシング」

- ・ ヨーグルト・・・大さじ6
- ・ オリーブ油、酢・・・各大さじ3
- ・ 粒マスタード・・・小さじ1
- ・ 塩・・・小さじ1/2
- ・ 白こしょう・・・少々



## 作り方



- ① スライスチーズは、クッキングシートにのせ、電子レンジ 500w で90秒かけ、チーズせんべいを作ります。
- ② 粉チーズは、フライパンで乾煎りしておきます。
- ③ 鍋に水 360cc(分量外)と顆粒だしを入れて火にかけて冷やしごはんを入れて温めます。
- ④ グリーンピースと牛乳を加えて、フツフツと煮て、塩コショウを加えます。火を止め食べやすく切った生ハムを加えて出来上がりです。
- ⑤ 器に盛り、②のチーズと、①のチーズせんべいを割って飾ります。  
(好んで黒コショウを振ってください)
- ⑥ ブロッコリーは小房に分け茹でます。
- ⑦ 舞茸は食べやすく裂き、バターで炒めます。
- ⑧ 器に、グリーンリーフ、トレビス、ブロッコリー、舞茸、ナッツを盛り、よくシェイクしたヨーグルトドレッシングをかけて完成。

## ポイント

- ・ なんちゃってリゾットを作る時に、あまりかき混ぜないようにすると、サラダと出来上がります。
- ・ カリカリとした食感を楽しむ為に、チーズせんべいにしました。
- ・ 粉チーズを煎ると、とても香ばしくなります。