

## 献立名 (もちむぎ精麦リゾット)

### 野菜たっぷりもちむぎ精麦のリゾット

野菜と一緒に煮込むだけで、不足しがちな食物繊維を手軽に取ることができます。丸麦特有のフキフキとした食感を楽しんでください。温かくても、冷めてもおいしい、材料はなんでもOK、お手軽でお得なメニューです☆

#### 【材料】



#### 【できあがり】



#### 材料 (4人分)

もちむぎ精麦	1C				
ベーコン	2枚	玉ねぎ	中1個	にんじん	1/2本
じゃがいも	2個	キャベツ	2枚	トマト	1個
アスパラ	2本	にんにくのみじん切り	ひとかけ分	塩・コショウ	
固形コンソメ	2個	オリーブオイル			

#### 作り方

- ① 精麦は300ccのお湯に30分くらいつけて水を切っておく。
- ② 固形コンソメは1000ccのぬるま湯で溶かし、スープストックを作る。
- ② ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄くスライス、にんじん、じゃがいも、キャベツ、アスパラは粗みじんに切る。
- ③ 熱した鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火で炒め、にんにくの香りが出てきたら玉ねぎを入れる。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、ベーコン、にんじん、じゃがいも、キャベツを入れ炒める。
- ⑤ もちむぎ精麦を入れて油が回るまで炒め、スープストックを700cc入れ混ぜる。
- ⑥ 水分が少なくなり、鍋底に麦が貼りつく感じがしたらスープストックを100ccくらい足し、全体を混ぜる。また水分が少なくなったらスープストックを足し混ぜる。これを繰り返す、全量を入れる。
- ⑦ トマト、アスパラを加え、お好みの固さになるまで煮る。塩コショウで味を整えて出来上がりです。
- ⑧ お好みで、粉チーズや生クリームをどうぞ。