

ポリ袋でチーズリゾット！



<材料> 1人前

- ・精白米 80g
- ・水 80ml
- ★野菜ジュース 80ml
- ★牛乳 80ml
- ★バター 3g
- ★ミックスベジタブル 20g
- ★鶏もも肉 30g
- ★チーズ 20g
- ★コンソメ 1g
- ★しお、こしょう 少々

<作り方>

- ①袋に精白米を入れ、数回洗米する。（無洗米の場合は必要なし）
- ②袋に水を入れ、30分浸漬させる。
- ③袋の水を捨て、材料の★を②の袋に入れ、空気を抜いて袋の上を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に②を入れ、20分加熱する。

今回は、KAGOME「野菜1日これ1本」を使用して調理してみました。