

パワーアップ朝ごはん



『ブロッコリーとしめじの豆乳リゾット』

<材料 4人分>

ご飯	400g
ブロッコリー	1/2個
しめじ	80g
オリーブオイル	適量
水	100ml
塩	小さじ1/2
豆乳	300ml
みそ	大さじ1
とろけるチーズ	適量

<作り方>

- ① ブロッコリーは小さめに切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ブロッコリーとしめじを炒める。
- ③ ②に水、塩を入れてふたをし、弱火で3分くらい煮る。
- ④ 豆乳、みそを加えご飯を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたらチーズを入れて、火を止める。

