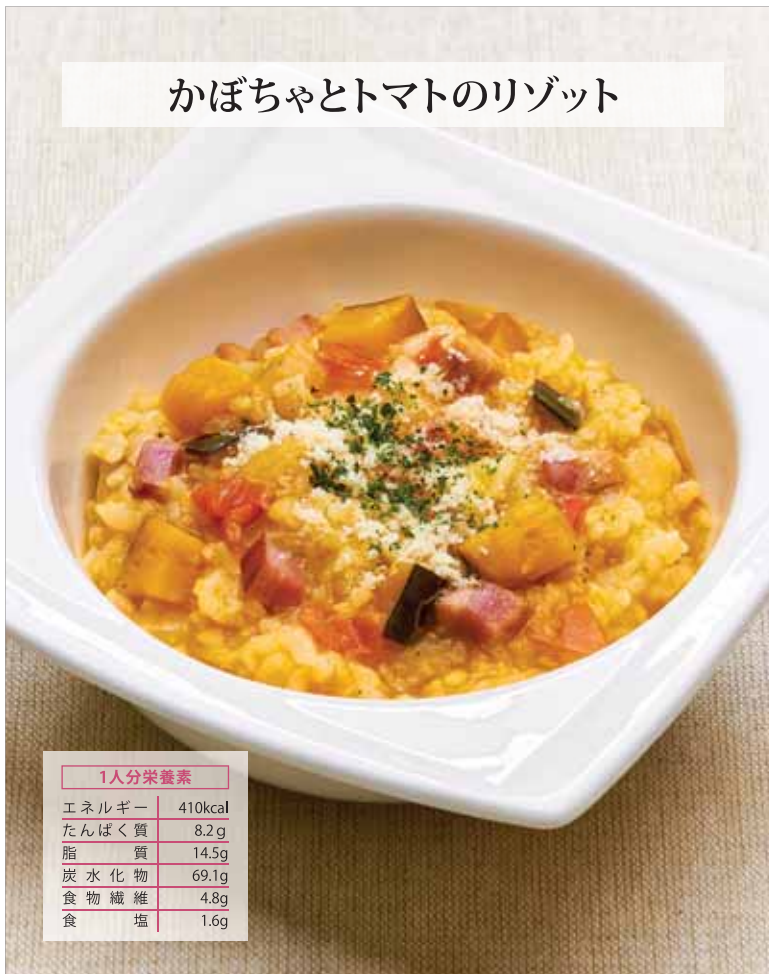


かぼちゃとトマトのリゾット



| 1人分栄養素 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 410kcal |
| たんぱく質 | 8.2g |
| 脂質 | 14.5g |
| 炭水化物 | 69.1g |
| 食物繊維 | 4.8g |
| 食塩 | 1.6g |

材料〈2人分〉

| | |
|---------------|----------------|
| 冷やご飯……………250g | オリーブオイル…小さじ1 |
| かぼちゃ……………120g | 固形コンソメ……………1個 |
| トマト……………1個 | 水……………300ml |
| 玉ねぎ……………1/2個 | 塩・こしょう……………少々 |
| ベーコン……………40g | 粉チーズ…適量(お好みで) |
| | 乾燥パセリ…適量(お好みで) |

作り方

- 1 野菜とベーコンは粗みじんにする。
- 2 冷やご飯は水洗いし、ぬめりを取る。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、残りの野菜を加える。
- 5 野菜に火が通ったら、水、コンソメ、ご飯を加え、ふたをして弱火で10分程度煮る。
- 6 塩・こしょうで味を整え、器に盛り、お好みで粉チーズと乾燥パセリをのせる。



ポイントはここです!

かぼちゃにはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれていて、日焼け対策にはうってつけの食材です。また、トマトは細かくしたり加熱したりしてから摂取した方がリコピンの吸収率がアップします。