＊グリーンピースとベーコンのリゾット

＜主な材料・3 人分＞

無洗米 200g
むきグリーンピース 200g
ベーコン 60g
しいたけ 2 枚
バター10g
コンソメ　小さじ 2
たまねぎ 1/4 個
オリーブ油 大さじ 3
粉チーズ　大さじ 3
パセリ　適量
塩こしょう　少々

＜作り方＞

① 玉ねぎとパセリはみじん切りに、しいたけは 1 ㎝角に切る。ベーコンは 1cm 幅の短冊切りにする。
② フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎを中火でしんなりとするまで炒める。
③ グリーンピースとベーコン、しいたけを加えて軽く炒める。
④ バターを加えてまぜ、無洗米を入れて、お米がパチパチという音がするまで炒める。
⑤ コンソメと熱湯 1050ml(分量外)を入れてふたをし、時々混ぜながら 15~20 分加熱する。
⑥ 米がアルデンテ状になっていれば火を止める。塩こしょうで味を調えてからお皿に盛る。仕上げに粉チーズとパセリ、お好みでオリーブ油（分量外）をかければ完成。

エネルギー　560kcal　蛋白質　14.5g　塩分 2.0g

（伊勢原協同病院 管理栄養士 髙梨美恵）