

キャベツの芯のチーズリゾット

キャベツの芯を使用して
ヘルシーなリゾットに！



<材料> 1人分

キャベツの芯 (100g)
(※冷凍保存しておいてもGOOD！)
冷ごはん (100g)
牛乳 (150ml)
粉チーズ (大さじ2)
ベーコン (1枚)
オリーブオイル (小さじ1)
塩・こしょう (各少々)

<作り方>

- ① キャベツの芯をざっくりカットする。
- ② 芯は粗みじん切りにする。
- ③ ごはんは水で洗って水切りしておく。
- ④ ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ⑤ フライパンでオリーブオイルを熱し、キャベツ、ベーコンをよく炒める。
- ⑥ 牛乳とごはんを加えて、ひと煮立ちしたら、粉チーズを入れ、塩・こしょうで味を調える。



芯をざっくりカット！

粗みじん切りにして



オリーブオイルで炒めて



ひと煮立ちさせたら

チーズを入れて
完成！



この保存方法とレシピを教えてくれたのは・・・



管理栄養士
沼津 りえ先生

区内で料理教室
「COOK会」主宰

キャベツの芯、捨てていませんか？
リゾットをごはんのかわりに半分キャベツで作るとヘルシーに。最近、「キャベツライス」も人気ですね。
生クリームを使わずに、牛乳とチーズだけで簡単に、おいしいリゾットが出来上がります。
残ったら、このままチーズを乗せてドリアにするのもおすすめです！