

一食一膳
毎月18日は
3食ごはん
の日

ごはんを食べよう

「毎月18日は3食ごはんの日」。今月の手軽にできる“ごはんレシピ”は、フライパン・冷凍ごはん・牛乳・チーズで作る、超簡単お店味リゾット（約10分）。HP「とちむすび」で、アレンジ法やバックナンバーも紹介中！



NO.13

鍋ひとつで簡単 アスパラガスとベーコンのリゾット

フライパンで作るお店味のリゾット。冷凍ごはんを使うとアルデンテ（しんを残す）に仕上げられます。具材は残り野菜でもOK。トマト味もおススメ。夏の時期は、レモン汁や柑橘系の皮をすり卸してさわやか風味に。多めのチーズと黒コショウでグッとお店の味に近づきます！

（「ビステリア メリメロ」黒崎貴照オーナーシェフ 考案）

<材料（2人分）> ●冷凍ごはん 260g ●ニンニク（2mmスライス）2片 ●ベーコン（ブロック）150g ●アスパラガス 160g ●市販のコンソメ（チキンかビーフ）つぶして2つかみ程度 ●牛乳 120cc ●水 適量 ●パルメザンチーズ 適量 ●バージンオリーブオイル 適量 ●黒コショウ・塩 適量



<作り方> ①ニンニクとベーコンを弱火でカリカリになるまで炒める。出た油分は捨てる。②アスパラガスを入れ、浸るくらいまでに水を加えてコンソメも入れる。③水分が無くなりアスパラガスの食感を残すタイミングで牛乳と凍ったままのごはんを入れ、水分が無くなるまでへうでほぐしながらふっくらと仕上げる（ごはんがまだ冷たい時は水を足す）。④パルメザンチーズを多めに入れて、黒コショウ・塩で味を調える。⑤最後にオイルを回しかけてお皿に盛り付け、パルメザンチーズをかけて完成。※2人前以下で作ると上手にできます