

# かぼちゃのミルクリゾット



かぼちゃと玉ねぎの甘みと牛乳がマッチした優しい味のミルクリゾットです。

1皿分（70g）の野菜が含まれるうえに、カルシウムも豊富な、ほっこり温かい洋風おかゆです。

## 材料【2人分】

- ごはん・・・・・・・・・・ 200g
- かぼちゃ・・・・・・・・ 70g
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 70g（中1/3個）
- ベーコン・・・・・・・・ 40g（2枚強）
- 水・・・・・・・・・・ 400ml
- 顆粒ブイヨン・・・・・・ 小さじ1強（4g）
- 牛乳・・・・・・・・・・ 200ml

## <作り方>

- 1 かぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- 2 鍋に水、顆粒ブイヨン、1を入れて沸騰させ、フタをして中火で10分煮る。
- 3 ごはん、牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

※ 完成直後は水分が多いと感じますが、数分でごはんが水分を吸うため、見た目の水分量は減っていきます。

栄養価：エネルギー321kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.7g 食物繊維 3.2g カルシウム 127mg 食塩相当量 1.5g