

## 5位 ♪ お茶のリゾット

～4人分で煎茶を8g使用します♪～



- ✿いつものリゾットにお茶の緑色を加えることで食欲をそそられる鮮やかな見た目に。
- ✿栄養面で牛乳やほうれん草、さつまいもを入れることで、バランスの良いメニューになります。
- ✿お好みでパラパラと茶殻をかけると、お茶の存在感がアップ。

### 【材料（4人分）】

- ・ご飯400g
- ・さつまいも100g
- ・ベーコン40g
- ・ほうれん草(1本)50g
- ・牛乳300cc
- ・コンソメ2個
- ・塩少々
- ・粉茶8g(大きじすり切り2)

### 【作り方】

- ① さつまいもを1cm角ぐらいに切り、レンジ600wで1分加熱する
- ② ほうれん草をさっとゆでて2cmぐらいの長さに切る
- ③ 鍋にご飯をかぶるぐらいの水を入れてほぐし、さつまいもを入れる
- ④ 中火にかけ、沸騰したらコンソメとベーコンを入れる
- ⑤ 再び沸騰したら火を止めて粉茶を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる
- ⑥ 牛乳を加え、弱火で10分程煮込み、塩で味を調整する
- ⑦ 最後にほうれん草を混ぜ合わせ、器に盛ってできあがり。

