

リーちゃん賞

和風リゾットオーブン焼き

考案者（クックネーム） ことども園とあ 國吉 真子 さん



【食べきり・使いきりポイント】

家によくあり、余りがちな海苔の佃煮、ミックスビーンズ、冷凍ご飯などを使って作りました。

レシピ

◆材料・分量

牛乳	200ml
冷凍ミックスビーンズ	50g
海苔の佃煮	30g
しょうゆ	15g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	20g
冷凍ご飯	250g
スライスチーズ	2枚

◆作り方

- 冷凍ご飯はレンジであたためる
- 1 小鍋に牛乳とミックスビーンズと海苔の佃煮を入れて火にかける。
 - 2 冷凍ミックスビーンズが解凍されたら、しょうゆ、塩・こしょうで味付けをする
 - 3 温めたご飯を入れてほぐし、ご飯がリゾットの様になるまで火にかける。
 - 4 粉チーズを入れて混ぜる。
 - 5 お皿に盛り、上にスライスチーズをのせる。
 - 6 オーブントースターで10分ほど焼く。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273