

レシピ名	トマトとベーコンの彩りみそリゾット
------	-------------------

<完成品>



<材料>

1人前

材料	分量	材料	分量
トマト	25 g	味噌	8 g
玉ねぎ	15 g	牛乳	70 g
ベーコン	20 g	和風だし	1 g
さといも	20 g	粉チーズ	10g
ブロッコリー	10 g	米	80 g
人参	20 g	水	40 g
ねぎ	10 g	小松菜	20 g
ミニトマト	20 g (1個)		

<カロリー>

483 kcal

<解決したい課題>

埼玉県は朝食の欠食率が高い。また、朝食を食べていても栄養価に偏りがあることが多い。

<解決方法>

欠食率の高さの理由として朝、時間の余裕がないことが挙げられるため、短時間で作れてかつ一皿でバランスよく栄養がとれるメニューにする。

<作り方>

1	米をといで炊く。
2	人参、玉ねぎ、里芋、トマト、ブロッコリー、小松菜、ベーコンをサイコロ状に切る。
3	鍋でブロッコリーと小松菜を茹でる。
4	人参と里芋を3分ほどレンジし、1つの人参を型抜きで星型にする。
5	3の間に牛乳30gと味噌8gを混ぜる。
6	玉ねぎとベーコンを炒める。
7	ねぎをぶつ切りにして、ミニトマトは上を少し切ってねぎと共に焼く。
8	鍋に火をつけて牛乳40gと水40gを入れて火にかける。
9	鍋にミニトマトとねぎ以外の具材を入れる。
10	鍋に味噌、牛乳とだしを入れる。
11	鍋に炊いたご飯を入れて混ぜる。
12	皿に盛り付けて上に粉チーズとねぎとミニトマトをのせ、さらに星形の人参をのせる。