

〈カブ〉

『カブのチーズリゾット』

☆カブを器にして見た目も可愛らしくしました。☆

《エネルギー量（1人分） 233kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ カブ(葉つき)	/	中2個	・ 粉チーズ	/	大さじ1
・ かぼちゃ	/	50g	・ 塩	/	少々
・ ごはん	/	100g	・ ピザ用チーズ	/	40g
・ 水	/	100cc	・ バジル(粉末)	/	少々
・ A 牛乳	/	100cc	・	/	
・ 顆粒コンソメ		小さじ1/2	・	/	

◎作り方

- ① カブは葉を落としてよく洗い、上から1cmのところを切り、底も少し切ってすわりをよくする。丸ごとラップに包んで電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、粗熱が取れたらスプーンで中身をくり抜き、1cm角に切っておく。葉は柔らかい部分を刻んでおく。
- ② かぼちゃは1cm角に切って耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱する。
- ③ 鍋にカブの中身、カブの葉、かぼちゃ、ごはん、Aを入れて火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、粉チーズ、塩で味をつけ、水分が少なくなるまで煮る。
- ④ カブの器に③を入れ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。仕上げにバジルを振る。

