

アピオスリゾット



< 材料 >

◎アピオス

ごはん…150g 玉ねぎ…1/2個
ベーコン…3枚 にんにく…1片
牛乳…100ml シュレッドチーズ…20～30g
バター…10g コンソメ…大さじ1

< 作り方 >

- 1.アピオスはスライスする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、ベーコンを細切りにする。
- 2.フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒める。
- 3.にんにくの香りがたってきたら、玉ねぎを入れ炒める。
- 4.飴色になったら、ベーコンを入れて炒める。
- 5.4にごはんとごはんが浸るくらいの水・コンソメを入れて煮る。
- 6.水分が少なくなったら牛乳とチーズを入れて混ぜる。
- 7.器に盛り付けてパセリを振ったら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社