

枝豆と鮭の春色リゾット



材料 (2人分)

所要時間 約40分
費用目安 350円前後

ごはん	300g	《トッピング》	
たまねぎ	60g	黒こしょう	少々
枝豆(冷凍)	240g	粉チーズ	お好みで
鮭	100g	乾燥パセリ	お好みで
塩こしょう	少々		
豆乳	160mL	《デザート》	
水	160mL	苺	2粒
コンソメ	小さじ2		
バター	10g		

※枝豆はさやありでの重量
豆のみであれば120g

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。
枝豆は解凍後さやから豆を出して薄皮を剥き、すり鉢ですりつぶす。
鮭は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ②バターを半分使い鍋でたまねぎを炒める。たまねぎが透き通ってきたら豆乳・水・コンソメを加えて、中火で焦げないように混ぜながら加熱する。
- ③②がひと煮立ちしたらごはんと枝豆を加え、汁気が飛ぶまで加熱する。
- ④フライパンにバター残り分を使って鮭を焼く。両面に焼き目が付き火が通ったら皿に③を盛り付け、その上に鮭とトッピングを乗せる。

ポイント・アドバイス

(1人分)

エネルギー 502kcal

たんぱく質 27.9g

炭水化物 73.2g

食塩相当量 2.4g

<レシピのポイント・アドバイス>

ひなまつりとは、3月3日に女の子のすこやかな成長と健康を願い行われる「桃の節句」の行事のこと。
そんなひなまつりで食べられる菱餅の3色にはそれぞれ「緑:健康・長寿、白:清浄、桃:魔除け」といった意味があり、その3色を取り入れた(緑:枝豆、白:粉チーズ、桃:鮭)のが今回のレシピになります！
良質なたんぱく質をしっかり摂りたい人にもおすすめです◎
春らしく苺を添えて、ちょっとしたおもてなしメニューにも♪