

【作品名】 オートミールの牛乳リゾット

ふるはし ともか
氏名 古橋 朋華

【材料】 (4人分) 牛乳 400 ml

オートミール	200g
ウインナー	100g
玉ねぎ	200g
オリーブオイル	大さじ1
ピザ用チーズ	120g
塩こしょう	少々
水	400ml
牛乳	400ml
コンソメ	小さじ2
刻みパセリ	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ウインナーは4mmほどの輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ウインナーを入れて脂が出てくるまでいためる。脂が出たら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②にオートミール、水、牛乳、コンソメを加えて混ぜ、煮立ったらふたをしてオートミールがやわらかくなるまで弱火で5分ほど煮る。
- ④ ピザ用チーズ、塩こしょうを加えて、ピザ用チーズが溶けるまで混ぜる。
- ⑤ 器に盛ってパセリをちらす。

【ポイント】

食物繊維やたんぱく質が豊富なオートミールを使っているのでダイエットにも効果的です。煮る時にオートミールがしっかり液につかるようにすると上手く作ることができます。