

# 鶏ささみとかぼちゃのリゾット風

## 材料（4人分）

ごはん（温かいもの）	400g
鶏ささみ	2本
塩	小さじ1/5（1g）
こしょう	少々
かぼちゃ	200g
枝豆	30g
玉ねぎ	60g
ピザ用チーズ	80g
オリーブオイル	大さじ1
湯	2カップ
コンソメスープの素	1個

エネルギー  
359kcal

たんぱく質  
15.9g

塩分  
1.4g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 鶏ささみは5mmの厚さに切り、塩とこしょうをふる。
- ② かぼちゃは種をとりのぞき、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500ワット）で2分間加熱する。冷めたら皮付きのまま厚さ1cmのちょう切りにする。  
枝豆はさつとゆで、さやから出す。
- ③ 玉ねぎは皮をむき、大きめのみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③の玉ねぎを炒め、①の鶏ささみを加えてさらに炒める。  
湯とコンソメをよく混ぜて溶かしてから加える。
- ⑤ 沸騰したらごはんを入れ、木べらでまぜながら、もう一度沸騰させる。
- ⑥ ②のかぼちゃ、枝豆、チーズを加え、弱火で2分ほど煮て火を止め、器に盛る。



子どもたちの『おてつだいポイント』  
えだまめを さやから だして みましょう。  
しあげに チーズを ぱらぱらと いれて  
できあがりです。

