

キャベツのチーズリゾット

キャベツの芯捨てていませんか？

キャベツの芯も使ってヘルシーなリゾットを作りましょう♪



<材料> 1人分

- ・キャベツ（100g）
- ・牛乳（150ml）
- ・ベーコン（1枚）
- ・オリーブオイル（小さじ1）
- ・コンソメ （1個）

- ・冷ごはん（100g）
- ・粉チーズ（大さじ2）
- ・塩・こしょう（各少々）



<作り方>

- ① キャベツをみじん切りにカットする。
- ② キャベツの芯も粗みじん切りにする。
- ③ ごはんは水で洗って水切りしておく。
- ④ ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ⑤ フライパンでオリーブオイルを熱し、キャベツ、ベーコンをよく炒める。
- ⑥ 牛乳とごはんを加えて、コンソメを崩しながら入れ、ひと煮立ちしたら、粉チーズ、塩・こしょうで味を調える。

【食ロスポイント🔗 捨ててしまうキャベツの芯を使って冷やご飯のリメイクに】