

しろとり 白い鶏めしリゾット

みんな大好き！鶏めしが
イタリアンに！?
余ったご飯で本格リゾットに変身！



材 料 (4人分)

ごぼう	1/2 本	ヨーグルト	100g
鶏もも肉	200g	粉チーズ	大さじ3
バター	30g	塩	少々
水	400ml	みつば	1/2 束
チキンコンソメ (固形)	1個		
ご飯 (冷・温でも可)	茶碗4杯分 (600g)		

Recipe レシピ

1. ごぼうは流水で洗いながら包丁の背で軽く皮をこそぎ、縦半分に切って斜めに薄切りにする。

★Point! ごぼうの栄養を残すため、水にはさらさない

2. 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウ(分量外)をふってもみ込む。

3. 大きめのフライパンにバターをとかし、鶏肉とごぼうを入れて鶏肉の色が変わるまで炒める。水とコンソメを加えて沸騰させ、約15分弱火で煮込む。

4. 火をつけたまま、ご飯を入れてよく混ぜる。

5. ヨーグルトを入れてよく混ぜ、粉チーズと塩を加えて味を調べ、火を止める。

★Point! ヨーグルトで酸味やクリーミーさを加える

6. お皿に盛りつけ、小さく切ったみつばを乗せる。

お好みで柚子胡椒や黒コショウをかけて召し上がれ♪

