



パーティーのシメごはんに！

## ブロッコリーのリゾット

材料	22cm皿(1~2人分)	26cm皿(2~3人分)
ベーコン(厚切り)	1枚	1枚
ブロッコリー	20g	30g
ご飯	150g	200g
ニンニク(市販品)すりおろし	小さじ1/6	小さじ1/4
水	250ml	400ml
チキンコンソメ	小さじ1	小さじ2
オリーブ油	小さじ1	小さじ2
粉チーズ	大さじ2/3	大さじ1
塩	ひとつまみ	ふたつまみ
黒粒こしょう(粗挽き)	適量	適量

### 作り方

- 1 ご飯はザルに入れてさっと水洗いして水気をきっておく。
- 2 ベーコンは5mm幅に切る。ブロッコリーは粗みじんにか切る。
- 3 本体にオリーブ油、ニンニクと2の具材を入れて弱火で炒める。水を加えて煮立ったらチキンコンソメを加えて溶かし5分煮込む。
- 4 ご飯を加えて少し火を強める。煮立ったら弱火で時々混ぜながら1~2分程煮込んで、火を止め、塩・粉チーズで味を調えたら、お好みで黒粒こしょうをふる。