



お鍋ひとつで！カレーリゾット

ソーセージとミックスベジタブルだけでできる、簡単なカレーリゾットです。



材料（1人分）

カレールウ〈中辛〉	20g
ソーセージ	3本
ミックスベジタブル	50g
ごはん	100g（お茶碗半分くらい）
水	150ml
パルメザンチーズ	適量

作り方

- 【1】 鍋に、1cm幅に切ったソーセージ、ミックスベジタブル、固めに炊いたご飯を入れます。
Point： この時点ではまだ火はつけなくておきましょう。
- 【2】 水を加え、弱火～中火で沸騰させます。（約5分）
Point： 水かわりに牛乳やアーモンドミルク（無糖）を入れてもおいしくいただけます。
- 【3】 火を止めてルウをとかし、弱火でかき混ぜてとろみがつけばできあがりです。（約5分）
Point： ご飯が焦げ付かないように火加減にご注意ください。
- 【4】 お召し上がりの際にパルメザンチーズを振りかけてください。

