

【料理名】 ナスの和風リゾット	高等学校名	学校法人高知学園 高知高等学校
	チーム名	タッキークッキー
	代表者氏名	<small>ひらおか</small> 平岡 きらり

材料（4人分）

ナス・・・2本
 ごはん・・・400g
 トマト缶・・・400g
 牛乳・・・300ml
 バター・・・20g
 コンソメ・・・大さじ1
 めんつゆ・・・50ml
 かつお節・・・5g

材料費 815円 所要時間 50分

【 作り方 】

- ① なすを乱切りにし、塩水に 10 分つける。
- ② 鍋にバターを入れて弱火で溶かす。
- ③ なすを入れて中火で炒める。
- ④ なすが少しやわらかくなったら、トマト缶を入れる。
- ⑤ コンソメ、牛乳 200ml を加える。
- ⑥ ご飯を加える。
- ⑦ めんつゆと牛乳 100ml を加える。
- ⑧ 6 分程煮込んだら火を止める。
- ⑨ 皿に 1 人前ずつ盛りつけ、かつお節をかける。

アピールポイント

なすを油ではなくバターで炒めることで、風味よく油っぽさも軽減されます。
今回はなすですが、他の野菜やきのこ類を加えてもおいしくできます。

