


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

シラス
調理時間：10分

カラダにやさしい★しらすのリゾット



ここが 

茨城名産のしらす干し入りで、栄養もたっぷりです。

材 料（2人前）

しらす干し	100g	だし汁	1カップ
えのき	1/2房	豆乳	100ml
かぼちゃ	1/8個	粉チーズ（お好みで）	適量
とろけるチーズ	適量	黒こしょう（お好みで）	適量
ごはん	茶碗1杯		

1. カボチャを2 cm 角に切り、だし汁で煮ます。



2. 1. にえのきを加え、カボチャが柔らかくなるまで煮ます。



3. 2. に豆乳、ごはんを入れ、軽く混ぜたらその上にしらす干し、とろけるチーズをのせて蓋をします。



4. チーズがとろ〜り溶けてきたら、完成！
お好みで黒こしょうをふります。



5. 器に盛って、さらにお好みで粉チーズをかけて♪

