


## 黒米とオクラのリゾット風



### 材料 【4人分】

精白米	1.5合 (225g)
黒米	大さじ1 (12g)
鶏ひき肉	100g
オクラ	16本 (160g)
油	小さじ1
水	600cc
コンソメ	3g (小さじ3/4)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 274 kcal  
1人分の野菜量 40g

 塩分 1.0g

### 作り方

- 1) 精白米をとき、といだ白米に黒米を混ぜて、軽く洗う。30分～1時間ほど水に浸水後、炊飯する。
- 2) オクラは板ずりをしてサッと茹で、5mm幅の輪切りにする。
- 3) フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- 4) 色が変わったら、水、コンソメを加え、沸騰したら炊いたごはんを入れてほぐす。
- 5) オクラを入れてかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える。



### Cooking Point

- スープにご飯を加えた後は、サッと仕上げましょう。
- オクラの粘りが全体をまとめてくれます。黒米のプチプチが食べて楽しい食感です。
- お好みでゆずこしょうを加えても美味しくなります。

対象：小さな子ども  
から大人まで