

中学生の部

レンコンで
リゾート気分
で賞

シャリシャリリゾット

使用した長門市産の食材

- ・お米
- ・にんにく
- ・にんじん
- ・ドライパセリ
- ・玉ねぎ
- ・レンコン



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|---------|---------|-------|
| ・ごはん | 茶わん 4 杯 | ・バター | 大さじ 2 |
| ・チーズ | 100g | ・塩 | 適量 |
| ・レンコン | 5 cm | ・こしょう | 適量 |
| ・にんじん | 1 本 | ・ドライパセリ | 適量 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 | ・コンソメ | 3 個 |
| ・にんにく | 2 かけ | ・水 | 250cc |

工夫したところ

- ・生米ではなく、前の日に余ったご飯を使う事で時短になり、忙しい朝でもすぐに作れます
- ・レンコンを入れることで、シャリシャリとした食感が味わえます

作り方

- ①レンコン・にんじん・玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする
- ②フライパンにバターを溶かし①を炒める
- ③②にごはん・水・コンソメ・チーズを入れて煮る
- ④まったりとしてきたら、塩とこしょうで味を調整する
- ⑤お皿に盛り付け、ドライパセリを散らして完成