

お福わけ

# パプリカのリゾット

わかめごはん

大本山増上寺レシピ・淑徳大学作成



## 材料 1皿分



尾西のわかめごはん	1袋
お湯	160 ml
パプリカ(赤)	70 g
パプリカ(黄色)	70 g
薄力粉	大さじ 2
牛乳	200 g
バター	20 g
プロセスチーズ	70 g
パセリ	適量

## 栄養成分

熱量	495 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	22.1 g
炭水化物	57.3 g
食塩相当量	2.2 g
カルシウム	359 mg

## パプリカのリゾット

わかめご飯

大本山増上寺レシビ・淑徳大学作成

## 作り方



- 1 尾西のわかめごはんにお湯を加え、15分程置いてごはんをつくる。
- 2 パプリカは水で軽く洗い、みじん切りに切っておく。
- 3 フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたらパプリカを加えて軽くしんなりするまで炒め、1で出来たごはんを加えて炒め合わせる。
- 4 いったん火を止め、薄力粉、牛乳、プロセスチーズ、尾西のわかめごはんを付属でついているゴマを具材に絡めるように混ぜ合わせたら、再び中火にかけてごはんは汁気がなくなりチーズがごはんによく絡まるまでよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 5 お皿に4で出来たご飯を盛り、仕上げにパセリを振る。