

プルーンと山羊チーズのリゾット



材料 4人分

カリフォルニアプルーン 100g

リゾット米 300g

オリーブオイル 大さじ 4 杯

黒こしょう（挽きたて） 適量

玉ねぎ 1/2 個

山羊のチーズ 150g

タイムの葉 (生) 大さじ 3 杯 または
(乾燥) 大さじ 1 杯半

野菜ブイヨン 1500ml

栄養がたっぷりの美味しいリゾットレシピ。
チーズはカルシウムと良質のタンパク質が
摂れる素晴らしい食材、カリフォルニア
プルーンとリゾット米には骨の形成に
欠かせないマンガンが豊富に含まれていて
まさにおいしく健康になる一品です。

プ活 はじめよう。

詳しい調理方法や
プルーンを使った
他のレシピはこちら

