

トマトたっぷり簡単きのこリゾット



1人分栄養素	
エネルギー	295kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.7g
炭水化物	52.7g
食物繊維	3.0g
食塩	1.5g

材料〈2人分〉

米……………120g	固形コンソメ…1/2個
しめじ…………1/2パック	水……………400ml
エリンギ…………1/2パック	塩・こしょう…少々
トマト缶…………120g	パルメザンチーズ…少々
バター…………大さじ1/2	パセリ……………少々
オリーブ油…大さじ1/2	

作り方

- ① しめじは小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 固形コンソメは400mlの熱湯に溶かしておく。
- ③ 鍋にバター、オリーブ油を中火で熱し、米を洗わずに入れてよく炒める。(色が変わってきたらOK)
- ④ ③の鍋に②を280ml加え、弱火で8分ほど加熱する。
- ⑤ さらに、①とトマト缶、残りの②を加え、6分ほど加熱。塩・こしょうで味を整える。
- ⑥ 器に盛り、好みにパルメザンチーズやパセリをのせる。

ポイントはここです!

きのこはお好みの種類に替えてもOKです。たっぷり入れることで満腹感が得られます。鶏肉などを加えれば、栄養価と満腹感がさらにアップ! たっぶりの食物繊維が腸内環境を整えてくれます。