

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

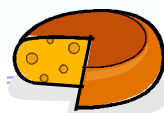
きのこのチーズリゾット

1人分 約400kcal 蛋白12.4g 塩分 1.9g



材料 2人分

白米	100g (2/3合)	白ワイン	30cc
玉ねぎ	100g (1/2個)	バター (炒め用)	10g
しめじ	100 (1パック)	パルメザンチーズ	20g
にんにく	1片	バター (仕上げ用)	10g
ベーコン	20g	黒こしょう	1つまみ
水	4カップ (800cc)		
コンソメ	5g (1個)		



【作り方】

- ① 鍋に水を入れ沸騰したらコンソメを加えコンソメスープを作っておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しめじ、ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンにバターを入れ、②を炒める。
- ④ ③に火が通ったら白米、ワインを加え混ぜたら①を米が浸るまで加え、15分煮詰める。
- ⑤ 水分が少なくなってきたら、①を少量ずつ加える。
- ⑥ 鍋を火からおろし、バター、チーズ、黒こしょうで味を調えたら出来上がり♪



♪生米から作る本格的なリゾットをご紹介します♪

秋になると食べる機会の多くなるきのこ類。今回はしめじを使いますが、舞茸、えのき、椎茸、エリンギなどもたっぷり食べましょう。

<きのこ類の栄養価>

- ① 便秘解消・コレステロールの吸収阻害・血圧低下効果のある食物繊維が豊富
- ② カルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富
- ③ 低カロリーなのにビタミン、ミネラルが豊富



管理栄養士 後藤 祐子