

汁物・スープ

小玉ねぎと雑穀のリゾット風スープ

[1人分] エネルギー：227kcal 塩分：0.7g たんぱく質：5.8g 脂質：3g 食物繊維：7.1g



材料 [2人分]

- 小玉ねぎ：8個
- 北海道玄米雑穀：30～40g
- 昆布：5cm角1枚
- オリーブオイル：小さじ1
- 白ワイン：大さじ1
- 洋風だしの素：1袋
- 水：500cc
- 塩：適宜
- イタリアンパセリ：適宜

作り方

1

北海道玄米雑穀は30分ほど水に浸しておきます。小玉ねぎは皮をむき、昆布は1cm角に切ります。

2

厚手の鍋にオリーブオイルを温め、小玉ねぎを入れて転がしながら焦がさない程度に焼き目をつけます。

3

白ワイン、洋風だし、水、昆布、水切りした雑穀を入れ、蓋をして煮ます。

4

時々混ぜながら雑穀が軟らかくなるまで弱火で煮込み、塩で味を調えます。器に盛り、イタリアンパセリを飾ります。

【ワンポイントアドバイス】

※北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533