

主食

豆乳きのこリゾット

[1人分] エネルギー：309kcal 塩分：1.4g 食物繊維：3.9g



材料 [2人分]

- 玄米ごはん：300g（茶碗2杯）
- 玉ねぎ：100g
- まいたけ：50g
- オリーブオイル：大さじ1
- 豆乳：100ml
- 昆布だし：200ml
- 塩・こしょう：少々
- パセリ（みじん切り）：少々

作り方

1

玉ねぎはみじん切りに、まいたけは石づきを取って細かくさきます。

2

フライパンを温め、オリーブオイルと"1"を入れてよく炒めます。

3

豆乳、だし汁、塩を加えて混ぜ、玄米ごはんを加えて沸騰したら弱火で5～8分、焦げないようにかき混ぜながら煮込みます。

4

器に盛り、こしょうとパセリを散らします。

[ワンポイントアドバイス]

玉ねぎをよく炒めると、コクが出て美味しくなります。