

主食

しいたけのリゾット

[1人分] エネルギー：460kcal 塩分：0.5g



材料 [2人分]

- 干しいたけ：20g
- 水：400ml
- 5分搗き米：1合
- 玉ねぎ：1/2個
- オリーブオイル：大さじ2
- 白ワイン：大さじ2
- 豆乳：大さじ2
- 塩：小さじ1/3
- こしょう：適量
- イタリアンパセリ：適宜

作り方

1

干しいたけは、分量の水で戻し、軸を除いて薄切りにします。戻し汁は取っておきます。

2

米は洗ってザルにあげます。玉ねぎはみじん切りにします。

3

厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、"2"を弱火にかけます。5分ほど、米が透き通るまで炒めます。

4

しいたけ、白ワイン、戻し汁を入れて、好みの硬さになるまで煮ます。（水が少ない場合は足します）

5

豆乳、塩で味を調えて器に盛ります。こしょうを振り、イタリアンパセリを乗せます。