

たっぷりきのこのもち麦リゾット

もち麦ときのこには食物繊維が多く含まれています。また、きのこは様々な種類を一緒に使うことで、よりうまみがアップするのでミックスして使うのがおすすめです。もち麦のプチプチとした食感やきのこのシャキシャキとした歯ごたえが楽しい 1 品です。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 12.4g 脂質 9.5g 炭水化物 47.8g

●材料 (2 人分)

・えだまめ (さや付き)	100g
・しめじ	1/2 袋
・まいたけ	1/2 袋
・エリンギ	1 本(30g)
・玉ねぎ	中 1/4 個
・オリーブオイル	小さじ 2

・もち麦	100g
・めんつゆ (ストレート)	小さじ 2
・塩	ひとつまみ
・黒こしょう	小さじ 1/2
・粉チーズ	大さじ 3
・バルサミコ酢 (お好みで)	少々
・ドライパセリ (飾り用)	少々

●作り方

- ① えだまめはゆでて豆をさやから取り出します。
- ② お湯を 500～700mL 程用意します。
- ③ しめじは石づきを切り、まいたけとエリンギと一緒に粗みじん切りにします。玉ねぎはみじん切りにします。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、③を火が通るまで炒めます。
- ⑤ 火が通ったら、もち麦とめんつゆを入れ、②のお湯を加えながらもち麦を中火で 20 分程煮ていきます。
- ⑥ もち麦が好みの硬さになり、リゾット状になったら火を止め、えだまめ、塩、黒こしょう、分量の 1/3(大さじ 1)の粉チーズを入れて混ぜます。
- ⑦ お皿に盛り、バルサミコ酢をかけ、残りの粉チーズ、ドライパセリをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。