



「真粒米（まつぶまい）」を使ったきのこリゾット



【使用商品】

1/25真粒米(まつぶまい)



レシピ提供：木徳神糧株式会社

■材料と分量 (1人前)

1/25真粒米(まつぶまい)	…	80g	なたね油(キャノーラ油)	…	6g
玉ねぎ	…	30g	有塩バター	…	10g
しめじ	…	15g	生パセリ(かざり用)	…	5g
エリンギ	…	15g	コンソメ	…	1.3g
			お湯	…	150ml

■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして水にさらします。きのこは一口サイズに切ります。コンソメは分量のお湯で溶かします。
- ② フライパンになたね油を入れて熱し、しめじをエリンギを炒めます。焼き色がついたら器にあげておきます。
- ③ ②のフライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたらみじん切りにした玉ねぎを炒めます。
- ④ 玉ねぎが半透明になったら真粒米を入れ、真粒米に油が馴染むよう混ぜながら炒めます。
- ⑤ ①のコンソメスープが冷めていれば電子レンジであたため、スープを④に加えます。
- ⑥ ふつふつと沸く程度の弱火にし焦げ付かないように時々混ぜながら13分煮ます。
＜途中水が少なくなったら熱湯（分量外）を少量ずつ加え、米がスープから出ないようにして煮ます。＞
- ⑦ 真粒米がやわらかくなったら②のきのこを加え混ぜ、器に盛り刻んだ生パセリをちらします。

1人前あたりの栄養価

エネルギー	439kcal	カリウム	301mg
たんぱく質	1.5g	カルシウム	—
脂質	—	リン	74mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	0.8g

食事療法でお悩みの方へ

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!



たんぱく質が気になる方に
おすすめのレシピ
まだまだあります!

R.S. ケアフーズプラザ
アールエス