



秋の
味覚!

きのこレシピ



※写真はイメージです

きのこたっぷり、濃厚クリームリゾット

きのこことベーコンの クリームリゾット

1人分
エネルギー
470
kcal

1人分
食塩相当量
1.6g

1人分
食物繊維
2.7g

きのこ類には便秘改善や整腸作用が期待できる食物繊維が豊富に含まれており、低カロリーながら満腹感を得られやすいのが特徴です。また、牛乳や粉チーズを使用することで、カルシウムや良質なタンパク質を美味しく手軽に摂ることができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

米	1合	オリーブ油	大さじ1
ぶなしめじ	50g	おろしにんにく	小さじ1
エリンギ	50g	白ワイン	大さじ2
マッシュルーム	30g	バター	10g
玉ねぎ	1/4個(50g)	粉チーズ	大さじ2
ベーコン	2枚	塩	少々
牛乳	50ml	ブラックペッパー	少々
水	350ml		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		

- 1 ぶなしめじとエリンギ、マッシュルームは食べやすい大きさにスライスします。ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 Aを混ぜ合わせ、軽く温めておきます。
- 3 フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら1を加えて中火でしんなりするまで炒めます。
- 4 米を洗わずにそのまま加え、米が透き通るまで1~2分炒め合わせます。
- 5 白ワインを加えてアルコールを飛ばします。2を1/3量を加え、弱めの中火で時々ヘラで鍋底を優しく混ぜながら煮ます。水分が少なくなってきたら、残りの2を2回に分けて加え、合計で15~18分ほど煮ます。
- 6 米に少し芯が残る程度(アルデンテ)になったら火を止め、バターと粉チーズを加えて手早く混ぜ合わせます。
最後に塩とブラックペッパーで味を調えます。



ココがPOINT!

お米を洗わずに使うことで、表面に残っているでんぷんが溶け出して適度なとろみがつくため、クリーミーな仕上がりになります。2のスープを冷たいま一度に入ると、フライパンの温度が下がってお米が水分を吸いすぎてしまいます。少しずつ加えて優しく混ぜることで、お米の外側からじっくり火が通ります。