

「便秘予防・きのこのリゾット風」



レシピのポイント

・残った白飯を使って、短時間でできるリゾット風に仕上げました。

・「冷凍刻みカリフラワー」を使うことで、白飯のみで作るよりも食物繊維量が約 2 倍にアップします♪

・豆乳に含まれるオリゴ糖は、腸内善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。

栄養価（1人分）

エネルギー	300kcal	塩分	1.6g
たんぱく質	13.3g	食物繊維	5.1g
脂質	14.7g		
炭水化物	29.9g		

【材料】 2人分

- ・玉ねぎ・・・1/4 玉 (40g)
- ・ベーコン・・・2 枚 (40g)
- ・まいたけ・・・1 株 (100g)
- ・オリーブ油・・・小さじ 1
- ・おろしにんにく・・・小さじ 1/2
- ・冷凍刻みカリフラワー
・・・1/3 袋 (100g)
- ・白飯・・・90g
- ・無調整豆乳・・・300ml
- ・みそ・・・小さじ 2
- ・粉チーズ・・・大さじ 1
- ・塩こしょう・・・少々
- ・カットねぎ・・・適量

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切り、ベーコンを細切りにする。まいたけは、石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブ油、おろしにんにくを入れ、①の材料と冷凍刻みカリフラワーをしんなりするまで炒める。
- ③ ②へ白飯、無調整豆乳を加え、混ぜ合わせる。分量のみそ、粉チーズ、塩こしょうで味を整え、弱火で 1 分弱加熱する。
- ④ 器に盛り付け、カットねぎをまぶして完成。