

料理は愛♥ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

今月の1品 「えびとしめじのトマトリゾット」

リゾットは簡単に作れ、使う食材も好みに合わせてさまざまな組み合わせができる幅の広い料理です。フライパンや鍋ひとつでできるので、お腹が空いていて早くご飯を食べたい時や、時間がない時、残ったご飯のアレンジレシピとしても大活躍です。



材料2人分

むきえび	60g
玉ねぎ	100g
ぶなしめじ	40g
ハーフベーコン	30g
トマト	200g
オリーブ油	4g
水	150cc
A	
酒	30g
だしの素	4g
ご飯	200g
塩	1g
粗挽きこしょう	適量
乾燥バジル	適量

作り方

- ①むきえびは背わたを取る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③ぶなしめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、ハーフベーコンは2cm幅に切る。
- ④トマトは湯むきし、2cm程度に切る。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒めて少し色がついたら③を加えて炒める。しんなりしたら①と④とAを加え、弱火で煮る。
- ⑥⑤に、ご飯を加えて、さらに煮る。
- ⑦ご飯が汁気を吸って、とろみがついたら塩で味を整える。
- ⑧好みで粗挽きこしょう、乾燥バジルをふりかける。

ポイント

ご飯の粘りを出さないように混ぜすぎない。
トマトは缶詰でも代用できます。

※市食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。
テーマは「旬の野菜をおいしく食べよう」です。

1人分の栄養価

エネルギー
334kcal

たんぱく質
12.3g

脂質
8.6g

塩分
1.8g