



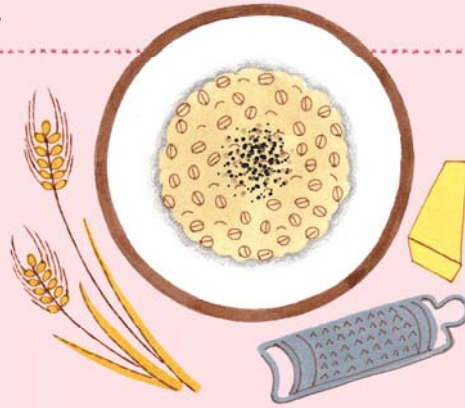
ゲンキ
レシピ

大麦のチーズリゾット

○調理時間：25分 ○エネルギー：約215kcal
○塩分量：約1.6g (1人分)

腸も喜ぶ簡単リゾット

腸内環境を整えるのに大切な食物繊維と発酵食品が摂れるリゾットのレシピです。大麦は食物繊維が豊富なだけでなく、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維(β-グルカン)のバランスが良いのも特徴です。



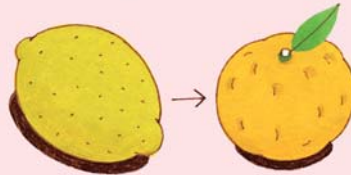
材料(2人分)

- 大麦 …………… 80g
- 粉チーズ…大さじ3
- レモンの皮… 1/4個分
- コンソメスープの素…小さじ1
- 水 ……………1.5カップ
- 粒コショウ…適宜

作り方

- ① 鍋に水と大麦を入れて火にかけ、沸騰したらコンソメを入れて弱火にし、大麦がやわらかくなるまで15~20分くらいゆでる。
- ② レモンの皮は表面の黄色い部分だけ、おろし金ですりおろしておく。
- ③ 大麦が十分にやわらかくなったら火を止めて、すりおろしたレモンの皮と粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ④ 器に盛って好みに粒コショウを振る。

レモンの代わりに
ゆずを使えば和風に



※コンソメスープの素は塩分量が多いので、気になる人はスープの素は使わず、骨付きの鶏肉などからだしを取って使ってください。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキ・キレイ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～