

まいたけとエノキの 玄米酒かすリゾット



2人分



10 minutes

材料

- 玄米 (1杯分)
- まいたけ (1/2パック)
- エノキ (1/2パック)
- ブロccoli (適量)
- 酒かす (大さじ1)
- みそ (小さじ1)
- 水 (お玉3杯)
- オリーブオイル (小さじ1)



作り方

1. ブロccoli一房をレンジ500wで3分チンしておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、まいたけとエノキを炒める。
3. 玄米を加え、水を入れ、弱火で煮込む。
4. 酒かすとみそを溶かし入れ、全体を混ぜる。
5. 茹でたブロccoliをトッピングして完成。

1食分の栄養素

カロリー：約342 kcal

タンパク質：約11.2 g 脂質：約7.5g 炭水化物 (総量・食物繊維含む)：約62.8 g (うち食物繊維は約9.5g)

ビタミンC: 64.9 mg 鉄分: 2.8 mg カリウム: 842 mg カルシウム: 64 mg

マグネシウム: 153 mg ビタミンB1: 0.58 mg ビタミンB6: 0.88 mg

NOTES

トッピング以外のブロccoliはおやつどうぞ♡