



さつまいもの食物繊維がおなかにやさしいリゾット アツアツで召し上がれ!

マッシュルームとさつまいもの豆乳リゾット 384 kcal / 食物繊維 : 2.6 g

不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 オリゴ糖 オレイン酸

【材料：2人分】

マッシュルーム……100g
 さつまいも……100g
 オリーブオイル……大さじ1
 ごはん(温かいもの)……200g
 豆乳……100ml
 パルメザンチーズ(薄切り)……20g
 塩……少々
 粗挽きこしょう……少々

【作り方】

- ① マッシュルームは縦半分に分けてから、2~3mm厚さに切る。さつまいもは1cm角に切り、水で10分さらして水けをきる。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を炒める。さつまいもに火が通ったらごはんを加え、軽く炒める。なじんだら強火にし、豆乳を少しずつ水分を飛ばしながら加えて混ぜる。
- ③ チーズを加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。



ポイント さつまいも：水溶性と不溶性の食物繊維が豊富。切ったときにでる白い乳液はヤラピンという成分で、便通を整え大腸ガンの予防にも