

ご飯・麺

炊く

洋食



小海老と野菜のリゾット

リゾットで健康的にダイエット。
パスタ同様アルデンテに仕上げて。

エネルギー(1人分):259kcal/たんぱく質:9.9g/脂質:8.0g/炭水化物:34.7g/塩分:2.4g

材料(4人分)

小海老(むき身)	100g	バター	20g
小松菜	1/4束	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
プチトマト	4個	米	1cup
にんにく(みじん切り)	1片分	チキンブイヨン(薄めに溶いたもの)	4cup
オリーブオイル	大さじ1	(トッピング)	
輪切り唐辛子	少々	パセリ(みじん切り)	適量
塩、こしょう	各少々	粉チーズ	適量
白ワイン	大さじ2		

【ダイエット】

しっかり食べてダイエット。調理を少し工夫して、高タンパク低カロリーの食材や、脂肪を燃やして代謝を高めるミネラルなどをしっかりとりましょう。

米はリゾットにすることでカロリーダウン。低脂肪のタンパク質を海老から、不足しがちなミネラルを小松菜からとって、ダイエットメニューも簡単に。

【小海老と野菜のリゾット】

■ 作り方

- 1 海老は背わたを取り、塩、こしょうをします。
- 2 小松菜は1cmの長さに刻み、軽く塩をしてしばらくおいて絞り、プチトマトは4つ割りにします。
- 3 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと唐辛子を加えてヒーター火力3(弱めの中火)で香りを出し、ヒーター火力を6(弱めの強火)にして1.の海老を加えて炒めます。
- 4 海老に火が通れば、小松菜とプチトマトを加え炒め、塩、こしょうをして取り出します。



Point!

海老や小松菜、トマトは炒め過ぎると固くなってしまいますので、一度取り出しましょう。



- 5 鍋をヒーター火力4(中火)で加熱し、バターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら、米を炒めてブイヨン2cupを加えます。



- 6 何度かブイヨンを加えながら、ヒーター火力3(弱めの中火)で少し芯が残る状態まで炊き上げます。

Point!

何度かに分けてブイヨンを加えながら炊き上げることで米の食感がよくなります。IHクッキングヒーターは周りが熱くならないので、ブイヨンを加える作業も効率的に行うことができます。



7 6. に4. を加えて軽く煮込み、塩、こしょうで調味します。



8 器に盛り付け、パセリのみじん切りと粉チーズを添えます。

Q&A

Q1 米が柔らかくなってしまいます。

A1 米は洗わないで使いましょう。（洗った場合はすぐに水分をきって使いましょう。）

A2 鍋や火力によってブイヨンの量を変え、時々味見して、米に少し芯が残る程度（アルデンテ）に仕上げましょう。