

黒米リゾット (口内炎 食道炎)



栄養バランス (1人分)

エネルギー	938kcal	たんぱく質	51.7g
食塩相当量	13.8g		

STORY

おいしいだけでなく健康に良いはたらきが期待できる黒米、またチロシナーゼやコラゲナーゼといった酵素を抑える働きもあり肌の調子を調える働きも期待できます。

材料 (1人分)

- 黒米 (100g)
- 生イカ (90g)
- むきエビ (3尾)
- 玉ねぎ (1/2)
- 人参 (27g)
- 牛乳 (200ml)
- 粉チーズ (大さじ3)
- オリーブオイル (30cc)
- 固形コンソメ (1個)
- 水 (300ml)
- 塩 (小さじ2)
- コショウ (少々)



作り方

1. 300mlの水に黒米を1晩つけておく。(つけた水は捨てない)



2. 玉ねぎをみじん切りにし (①)、人参は半月切りにして (②)、生イカは一口大に切る (③)。エビはたたいて (④) つぶす。

①



②



③



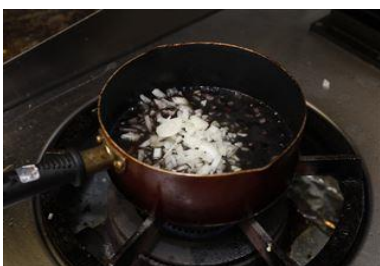
④



3. フライパンにオリーブオイルをひき、黒米を炒める。



4. そこに戻し汁・イカ・エビ・玉ねぎ・人参を入れる。

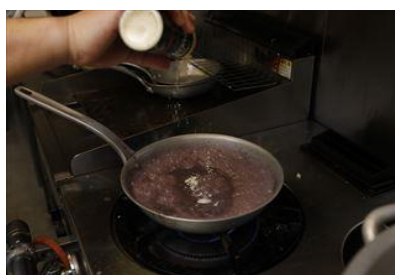


5. 火が通ったら (⑤)、牛乳・コンソメ・塩・コショウを入れ、味を調える (⑥)。

⑤



⑥



6. お皿に盛り付けたあと、粉チーズをふりかける。



Point

黒米の食感や色合いは手軽に作れる本場風リゾットに最適。粉チーズはお好みで。