

☆春ごぼうのヨーグルトリゾット

【食物繊維がたっぷり腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。

善玉菌のエサには野菜に多く含まれる食物繊維とヨーグルトといった発酵食品がおすすめです。

<主な材料・3人分>

春ごぼう 1本
玉ねぎ 1/2個
ベーコン 50g
精白米（洗わない） 1合
オリーブ油 大さじ2
白ワイン 50ml
小麦粉 適量
揚げ油 適量
ヨーグルト 200g
粉チーズ 大さじ4+仕上げ用 適量
パセリ 適量
塩 少々
あらびきこしょう 少々
A
水 400ml
コンソメ 1個



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切り、ごぼうは50g分ピーラーで取り、残りはささがきにする。
- ② ピーラーで切ったごぼうは小麦粉をまぶして、カリッとするまで揚げる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ネギとベーコンを炒める。玉ネギが透き通ってきたら、ごぼうを加え炒め、米も加えてさらに炒める。
- ④ 米が半透明になったら、白ワインを注ぎ、強火で水気を飛ばすように炒める。
- ⑤ 溶いておいたAを半分ずつ2回に分けて加える。1回目は同様に炒め、2回目はふたをして中火で8分時々混ぜながら煮て、塩で味をととのえる。
- ⑥ 火を止めてからヨーグルトと粉チーズを加えて全体に混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り②をのせ、パセリと粉チーズ、あらびきこしょうをふって完成。

エネルギー 572kcal 蛋白質 13.3g 塩分 1.6g 食物繊維量 4.5g