

免疫力アップ：主食

「トマトの味噌リゾット」

トマトに含まれるβカロテンは皮膚や粘膜の健康を守る作用があります。また、発酵食品の味噌は乳酸菌が多く含まれているので、腸内環境を整えてくれます。

<主な材料・2人分>

- ・ ご飯 2杯分
- ・ トマト味噌 大さじ2
- ・ 豆乳 200cc
- ・ えのき 1/2束
- ・ 粉チーズ 大さじ1
- ・ 塩胡椒 適量
- ・ パセリ 適量

(トマト味噌) 作りやすい量

- ・ トマト缶 1缶(200g)
- ・ 味噌 25g



<作り方>

- ① トマト味噌を作る。鍋にトマト缶を入れて火にかけ、時々混ぜながら水っぽさが無くなるまで(120gほどになるまで)煮詰める。そこに味噌を加えてしっかり混ぜ合わせ、バットに移しておく。
- ② えのきは根元を切り落とし、1cm幅に切る。
- ③ 鍋に豆乳とトマト味噌を入れ、火にかける。沸騰したらご飯とえのきを入れ、全体を絡める。
- ④ 粉チーズ、塩胡椒を加えて味を調べ、器に盛り付けパセリをふる。

(1人分)

エネルギー 328kcal 蛋白質 9.5g 塩分 1.0g