

## ☆グリーンピースのチーズリゾット

### 【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がおすすめです。

#### <主な材料・3人分>

グリーンピース(むき) 100g  
筍(水煮) 100g  
玉ねぎ 1/2 個  
ベーコン 80g  
精白米(洗わない) 1 合  
バター 20g  
粉チーズ 大さじ 4+仕上げ用 適量  
あらびきこしょう・塩 各少々  
A  
水 450ml  
コンソメ 1 個



#### <作り方>

- ① グリーンピースは塩ゆでする。
- ② 筍とベーコンを 1cm の角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 小鍋に A を入れて沸騰させ、スープを作る。
- ④ フライパンにバターの半量と玉ねぎを入れ、しんなりするまで弱火で炒める。筍とベーコンも加えてさらに炒める。
- ⑤ 米も加えて炒め半透明になったら、スープを米がひたるくらい入れて混ぜながら火を通す。汁気が減ってきたら、様子をみながらスープを足して、アルデンテになるまで火を入れる作業を繰り返す。
- ⑥ 火を止めてから粉チーズとグリーンピース、残りのバターを加え、塩で味をととのえる。
- ⑦ 器に盛り、粉チーズとあらびきこしょうをふって完成。

エネルギー 461kcal 蛋白質 15.9g 塩分 1.8g 食物繊維 4.1g