



かずのこと水菜の豆乳リゾット

ノンコレステロールの豆乳を使った、栄養満点で満腹感を促すレシピ。



カロリー
420kcal
(1人分)
調理
時間
約13分

- 材 料 (2人分)**
- 固形スープ 1個
 - 数の子 60g (塩抜きしたもの)
 - 水菜 50g
 - バター 15g
 - 薄力粉 15g
 - 水 150cc
 - 無調整豆乳 300cc
 - 冷やごはん 200g
 - カマンベールチーズ 20g
 - 塩コショウ 少々
 - 粉パプリカ 少々

作り方

1
数の子は5mm角に切る。水菜は株の部分を除いて、3cmに切る。カマンベールチーズは8mm角に切る。

2
冷やごはんに、小麦粉を混ぜる。

3
フライパンか鍋にバターを中火で熱して溶かし、水菜をさっと炒める。

4
水と固形スープ、豆乳を加えて強火で加熱する。

5
煮立つ前に2の冷やごはんとかマンベールチーズを入れて中火にし、ゆるいとろみがつくまで、ゆっくり混ぜながら煮る。(強く煮立たせないのがコツ) 味見をして必要なら塩コショウを入れる。

6
器に盛って数の子をちらし、粉パプリカをあしらう。

栄養価

- ダイエットにもオススメです!
- 水菜のビタミンCが、数の子の抗酸化パワーをアップさせる一品です。

ワンポイントアドバイス

- 水菜のかわりに、かぶやさつまいもでもアレンジできます。
- 作りやすい2人分になっています。4人分を作るときも2人ずつで分けた方が失敗がありませんよ。



プリントしたものはファイルなどにかけていただくと料理ブックができますよ。