

## もち入りきのこリゾット



エネルギー	333 k cal
タンパク質	1.5g
脂質	6.2g
炭水化物	68.3g
ナトリウム	821.1mg
リン	71.9mg
カリウム	212.6mg
食塩相当量	2g

### 《材料1人前》

えのき茸	20 g
椎茸	10 g
しめじ	20 g
油	6g
NRでんぷんもち	45 g
にんにく	1g
玉葱	20g
チキンブイヨン	2g
水	150cc
赤唐辛子	1本
パセリ	2g
NRでんぷん米 1/20(冷凍)	130g
塩	2 g
胡椒	少々

### 作り方

- 1 えのき茸、椎茸は、石づきを取り、椎茸は薄切りにして、しめじは小房に分ける。
- 2 熱し鍋に油を入れ、みじん切りにしたにんにく、薄切りにした玉葱を入れ炒め、透き通ったら、①を加え更に炒める。
- 3 ②にスープと赤唐辛子を入れ、解凍し軽く洗ったでんぷん米とでんぷんもちを加えて煮込み塩、胡椒で味を調え、器に盛りみじん切りにしたパセリをふりかける。