



AMIKUMA3261さん投稿

## お腹に優しいほっこりごはん【オリーブオイルときのこを使った玄米のリゾット】



### 材料・分量

1 玄米	1合
2 ニンニクすりおろし	1欠片分
3 オリーブオイル	大さじ3
4 ココナッツオイル	大さじ1/2
5 玉ねぎ	1/2つ
6 ぶなしめじ	1/2房
7 まいたけ	1/2房
8 コンソメスープ	400cc
9 パルミジャーノレッジャーノ すりおろし	大さじ2
10 バルサミコ酢	小さじ1/2
11 岩塩	ひとつかみ
12 こしょう	ひとつかみ
13 パセリ	適量

今回はきのこ玄米を使って簡単に出来る、お腹にも優しいリゾットレシピをご紹介します♪ アンチエイジングやデトックス効果もあると言われている玄米、中には苦手な方もいらっしゃるかと思います。リゾットにすることで、チーズの良い香りや風味が加わり、とても食べやすくなりますよ♪ ちょっとお腹に優しいものが欲しいかも…、という時にも。チーズはとろけるチーズの代わりにゴルゴンゾーラチーズに変えると、より本格的なお味に♪ お野菜を変えたりして、是非自分のお好みのお味を見つけてみてくださいね。

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **20** 分

総調理時間 **25** 分

ジャンル **洋風** | **2** 人分

### 調理手順

使用ボタン

- 1 Cook4meに鍋をセットする。「マニュアル調理」→「通常調理」→「焼き色付け」を選択しOKボタンを押す
- 2 蓋を開けたまま予熱中の鍋にんにくすりおろし、オリーブオイル、ココナッツオイルを加え香りを出す。
- 3 2の鍋にみじん切りにした玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけを加え、軽く混ぜたところで玄米を加え炒める。
- 4 玄米が透明になったところで、コンソメスープを加え、「材料」→「米」→「玄米」を選択しOKボタンを押す。調理時間が表示されるので、OKボタンを押す。
- 5 炊き上がったら保温にし、とろけるチーズをのせる。チーズがとろけたら、バルサミコ酢を回し入れる。
- 6 最後にパルミジャーノレッジャーノを加え、馴染ませた後、岩塩、こしょうで味を整える。
- 7 皿に盛り付けパセリをのせて完成。

炒める

炒める

圧力調理