

フキフキ食感の 豆乳リゾット

包丁
いらず

防災



材料(1人分)

- ★無洗米……………50g
(大さじ4)
- ★もち麦……………10g
(小さじ2)
- ★焼き鳥缶………2分の1缶
- ★まいたけ………2分の1パック
- ★コンソメ………小さじ2分の1
- ★無調整豆乳…100ml
- ★水……………100ml
- 黒コショウ………お好みの量
- 粉チーズ……………小さじ1



55分

1人分の栄養価

エネルギー：337kcal
たんぱく質：16.3g
脂質：7.3g
糖質：51.0g
食塩相当量：1.8g
食物繊維：4.1g

作り方

- ① まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ② ポリ袋に★の材料を入れ、空気を抜いてポリ袋の上のほうで縛る。
※焼き鳥缶はタレごと入れる。
- ③ 30分程度浸水させる。
- ④ 「パッククッキングの基本の加熱方法」で25分加熱する。
- ⑤ トングなどを使ってお湯から取り出し、袋を切って器に盛る。
- ⑥ 黒コショウ、粉チーズをトッピングする。

パッククッキングの基本の加熱方法

- ①ポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて袋の上のほうで結ぶ。
- ②大きめの鍋の底に耐熱皿を敷き、7割程度まで水を入れて沸騰させる。
- ③鍋に①のポリ袋を入れて、沸騰を保ったまま弱火で加熱する
- ④加熱が終わったら火を止め、穴あきおたまやトングを使って鍋から取り出す。



- パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、湯せんで調理する方法です。お湯が繰り返し使えるため水が節約できることや、1つの鍋で複数の料理が同時に調理できるなどのメリットがあります。
- もち麦を加えることで、災害時に不足しがちな食物繊維をプラス！

