# 全粒穀物を食べて食物繊維を摂ろう!



## 押麦をつかった しいたけとアンチョビのリゾット

材料（2人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| ニンニク | 5g | 塩 | 0.4g（少々） |
| オリーブオイル | 12g（大さじ1） | 胡椒（黒） | 適量 |
| タマネギ | 100g（2/3個） | 粉チーズ | 20g（大さじ1・1/3） |
| しいたけ | 100g（大6枚） | | |
| アンチョビ | 20g | | |
| 白米 | 90g | | |
| 押麦 | 40g | | |
| ワイン（白） | 30g（大さじ2） | | |
| 水 | 600ml | | |

**ポイント**

押麦(全粒穀物)は、白米に比べて食物繊維が3倍含まれています。歯ごたえがあり、満腹感もしっかりあるメニューです。

© 2022 シダックス栄養士会

ヘルシーメモ　N0.2302