

トマトスープリゾット

材料(2人分) 1人分 266kcal 食塩相当量 2.7g

シーフードミックス(エビ・イカ) 50g、玉ねぎ 100g
 エリンギ 50g、まいたけ 50g、米 80g
 おろしにんにく 小さじ1、オリーブオイル 適量
 トマトホール缶 1/2缶、コンソメ 小さじ1と1/2、水 300ml
 塩 小さじ1/2、こしょう 適量、バジル 適量、粉チーズ 適量



作り方

- ① 米はといでザルに上げ、水気をしっかりと切る。トマトホール缶はトマトをつぶしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、エリンギはスライス、まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、おろしにんにく、②、シーフードミックスを加えて炒める。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、米を入れて透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に③、水、トマトホール缶、コンソメ、塩、こしょうを加えて煮る。時々、かき混ぜながら米に芯が残る程度に煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、バジルを飾り、粉チーズをかける。

肝臓をいたわる食べ物

- 大豆・大豆製品、魚、肉、乳製品など
たんぱく質を多く含み、肝細胞の修復や再生を促す。
- イカ、タコ、エビ、ホタテなど
タウリンを多く含み、肝臓の解毒作用を強化する。
- レモン、ブロッコリー、じゃが芋など
ビタミンCを多く含み、肝臓の働きを助ける。

