

# 豆乳ハムット



## 材料(2人分)

・米	100g
・玉ねぎ	1/3個(70g)
・しめじ	3/4袋(70g)
・ハム	2枚(30g)
・にんにく	1/2かけ(3g)
・オリーブオイル	大さじ1
・調整豆乳	160g
・水	240g
・顆粒コンソメ	5g
・こしょう	お好みで
・ほうれん草	80g

## 作り方

- ① 玉ねぎとにんにくはそれぞれみじん切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。ハムは5mmくらいの短冊切りにする。ほうれん草はサッと茹で5cmくらいの長さにカットしておく。
- ② フライパンか厚手の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りが立ってきたら中火で玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、米を入れ炒める。(米は研がない)
- ④ 米が透き通ってきたら、しめじとハムを入れサッと炒め、水、顆粒コンソメ、豆乳を加える。
- ⑤ 煮立ったら蓋をして弱火で10分程度煮る。焦げ付かないように時々混ぜ、米がまだ硬い場合は水を足し好みの硬さまで煮込む。
- ⑥ 米が好みの硬さになったらほうれん草を加えて混ぜ、盛り付けこしょうを振りかける。

**1人分 342kcal 食塩相当量 1.5g**

栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

## ひとこと栄養豆知識 畑のお肉！手軽な大豆製品「豆乳」

畑のお肉とも呼ばれる大豆。お豆腐や納豆など日本の食卓には大豆製品があふれていますね。今回のレシピでも使った豆乳はそのままでも料理にも手軽に使うことができとても便利な食材です！たんぱく質はもちろん、食物繊維や鉄も含まれています。大豆イソフラボンには女性におすすめなので日々の生活にぜひ取り入れてみてください♪

無調整豆乳を使うと  
よいまろやかなハムットになるよ



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」

