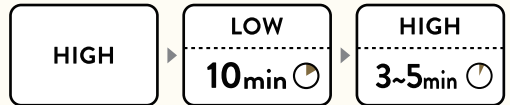




さっぱりとしたリゾットは
 これからの季節にぴったり。
 ブツキーニの甘みを感じる
 優しい味付けも嬉しい。

Gohan menu recipe 04

ブツキーニのチーズリゾット



材料

- 玉ねぎ 1/4個(80g)
- ブツキーニ 1本
- ベーコン 2枚
- バター 大さじ1
- 白米 1合
- A {
 - コンソメ(顆粒) 大さじ1/2
 - 水 2カップ
- 塩 小さじ1/4
- 粉チーズ 大さじ4
- オリーブオイル 適量
- 黒コショウ 少々
- レモン(くし切り) 適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、ブツキーニは粗みじん切り、ベーコンは細切りにする。
Aを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
2. グリルパンにバターを溶かして1と白米を【HIGH】で炒める。
(目安:白米が透き通るまで)
3. 2に温めたAと塩を加える。
4. 沸騰したら、蓋をして【LOW10分】▶
蓋を取って【HIGH3~5分】加熱する。
(目安:水分がほぼなくなるまで)
5. スイッチを【OFF】にし、粉チーズを入れ軽く混ぜる。
6. 盛り付けたら、オリーブオイル、黒コショウをかけ、お好みでレモンを添えて出来上がり。

