

ダイニングメニュー

ほんのり甘くてやさしい味

かぼちゃのリゾット



■材料〈4人分〉

- かぼちゃ……………1/8切れ
- 若とりもも肉……………1枚
- たまねぎ……………1/2個
- ぶなしめじ……………1パック
- にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
- 米……………1合
- バター……………10g
- 白ワイン……………80ml
- ◆A 水……………800ml
- 固形コンソメの素……………2個
- 塩・こしょう……………少々
- 粉チーズ……………大さじ4
- ドライパセリ……………適量
- 黒こしょう(粗挽き)……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①鍋にAを入れ、火にかけて溶かして、コンソメスープをつくる。
- ②かぼちゃは種・ワタを取り除き、皮もそぎ落として1cmの角切りにする。たまねぎはみじん切りにし、ぶなしめじはしづきを切りバラバラにほぐす。
- ③とり肉は脂や筋を取り、1cmの角切りにする。
- ④フライパンにバターを熱し、にんにく・②のたまねぎを炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ったら、③を加えて炒め、米を加え炒め合わせる。
- ⑥米が半透明になれば、白ワインを入れ、強火でアルコールを飛ばし、水分を飛ばすように炒め、②のかぼちゃ・ぶなしめじを加えて炒め合わせる。
- ⑦①を100mlずつ、2回に分けて加え、水分を飛ばしながら強火で炒める。
- ⑧残りの①を加えて沸いたら、弱めの中火にし、ふたをして8~10分時々混ぜながら煮る。
- ⑨火を止め、粉チーズを加えて手早く混ぜ、塩・こしょうで味を調える。器に盛りつけ、ドライパセリ・黒こしょうをふる。



コンソメスープを少なくし、牛乳でクリーム系やトマトピューレでトマト系にもできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 437 kcal

