

メニュー名

豆乳とだしの和風リゾット

氏名:

正田 千宙

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

今受験勉強を頑張っている兄が勉強のお供として食べられるように作りました。
普通のクリームリゾットのように牛乳と生クリームで作るとカロリーが高く胃も疲れてしまうと思ったので、和風な食材を多く使い、味噌を少し入れてこくを出しました。
これを食べて受験のエネルギー補給をしてくれると嬉しいです。



材料	分量(2名分)	
米	1合分	☆下準備 昆布に切れ込みを入れ、だし汁用の水に入れ中火にかける。 沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加える。 再沸騰したら鰹節を取り出すためだし汁を漉す。だし汁は使う時まで温めておく。 ①小鍋にバターを溶かし、中火で玉ねぎを炒める。 ②玉ねぎが透明になったらしめじとベーコンを加え、ベーコンに焼き色を付ける。 ③米を洗わず2に加え、油がまわるまで弱火で炒める。 ④下準備で用意しただし汁を米が浸るぐらいまで注ぎ、焦げないように混ぜながら煮立てる。 水分が足りなくなればその都度だし汁を追加し、だし汁が足りなくなったら温めておいた水を加える。 ⑤米に少し芯が残っているぐらいで豆乳に溶いておいた赤味噌を加え、味が均一になるように混ぜる。 ⑥汁気がなくなったら火を止め粉チーズを加え、塩・胡椒で味を調える。
ベーコン	40g	
玉ねぎ	80g	
しめじ	20g	
豆乳	150ml	
赤味噌	小さじ1	
粉チーズ	20g	
バター	大さじ2	
☆だし汁	300ml	
・昆布	10cm四方	
・鰹節	10g	
・水	350ml	
水	100ml	
塩	少々	
胡椒	少々	