



固めに炊いた玄米をアルデンテなリゾットに仕上げました。

桜えびの出汁に味噌と豆乳、バターでコクを加えた和とイタリアンの融合レシピです。



桜えびと枝豆の玄米豆乳リゾット



～材料～

固めに炊いた玄米	120g	ニンニク	0.5g
白みそ	10g	さやえんどう	20g
出汁(水プラス和出汁)	30g	桜えび	5g
オリーブオイル	5g	シラス	10g
白ワイン	15g	バター	3g
ホワイトペッパー	適量	枝豆	20g
		塩	少々

作り方

- 1, ニンニクと玉ねぎをみじん切りにします。
さやえんどうは筋を取って5mmの縦の千切りにします。
- 2, 容器に、オリーブオイル、玉ねぎ、桜えび、シラス、白ワインを入れ、500Wの電子レンジで3分加熱します。
- 3, ②の容器に、玄米、豆乳、味噌、さやえんどう、枝豆、出汁を混ぜ入れ、平らにならし、500Wの電子レンジで3分加熱します。
出来上がりにバターを絡めて下さい。
- 4, 好みで分量外のエクストラオリーブオイル
小さじ1/2とホワイトペッパーを振り、塩で調整して出来上がり。