

そら豆のリゾット

合計加熱調理時間 約 **38**分

[1人分：212kcal/ 食塩相当量：0.4g]

そら豆の香り豊かな春色リゾットが、食卓を鮮やかに彩ります。



材料（10人分）

そら豆：さやなし	200g
<材料a>	
米	300g
タマネギ（みじん切り）	100g
オリーブオイル	大さじ1
チキンブイヨン	1000cc
パルメザンチーズ：粉	50g
バター	50g
パセリ（みじん切り）	5g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	5分	200℃
3	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

- ・米は洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にそら豆を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 皮をむく。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、混ぜ合わせて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 3にチキンブイヨンを加え、フタをして【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 4にパルメザンチーズ、バターを入れて混ぜ合わせる。2、パセリを加えて混ぜる。



調理ポイント

- ◆そら豆の割れ目に切れ目をいれると、皮がむきやすくなる。また、食感を残すため固めに茹でること。
- ◆仕上がりの好みに合わせて、加熱時間を調節すること。