

イカ墨のリゾット

合計加熱調理時間 約45分

[1人分: 365kcal / 食塩相当量: 1.9 g]

トマトソースが隠し味！本格的な地中海の味に驚きます。



材料 (12人分)

米	750g
<材料a>	
ホールトマト	1缶
タマネギ (みじん切り)	150g
エクストラヴァージンオリーブオイル	50cc
チキンブイヨン	1500cc
イカ墨 (1缶: 300g)	2缶
イカ (内臓を取り除く)	2杯
バター	70g
パルメザンチーズ: 粉	70g
パセリ (みじん切り)	適量

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100°C
2	スチーム	-	25分	100°C
3	スチーム	-	10分	100°C

下ごしらえ

- 米はよく洗って、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- タマネギはオリーブオイル（分量外）で透き通るまで炒める。
- イカは塩揉みして吸盤を取り除き、細かく切る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、米を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、そのまま粗熱を取って<材料a>を加え、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、イカ墨、イカを加えて【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、バター、パルメザンチーズを入れて混ぜ合わせ、パセリ、塩（分量外）、こしょう（分量外）を加えて味を調える。



調理ポイント

- ◆イカの生臭みが出てくるためイカ墨を加えてから長時間加熱しないこと。
- ◆お米の食感をアルデンテにする場合は、加熱時間を短くする。
- ◆すりおろすタイプのパルメザンチーズを用いると味が格段によくなる。