

ホワイトアスパラガスのリゾット

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：174kcal/食塩相当量：1.2g]

ゴロッと入ったアスパラの旨味が
お米にしっかり染み込んで、コクのあるリゾットに。



材料（10人分）

<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
ホワイトアスパラガス	500g
水	1000cc
白ワイン	大さじ2
顆粒コンソメ	大さじ1
塩	小さじ1
パルメザンチーズ：粉	50g
グリーンアスパラガス	4本
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	少々

※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	コンビ	100%	25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。
- ・ホワイトアスパラガスは根元を1cmほど切り、穂先から約5cmの位置から根元へ向かってピーラーで皮をむき、長さ4cmに切る。
- ・グリーンアスパラガスはさっと茹でて斜めに切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. パルメザンチーズを加えて混ぜる。
3. 器に盛ってグリーンアスパラガスをのせ、オリーブオイル、ブラックペッパーをかける。



調理ポイント

◆再加熱して提供したり、小分けにして保存したりする場合は、水を控えめにすること。