

# パインと野菜たっぷりリゾット ～バジル風味～



材 料		市販のスライス缶の場合(4人分)
1人分		
パインクラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス3枚
玉ねぎ	12.5g	50g
エリンギ	12.5g	50g
カリフラワー	25g	100g
ブロックベーコン	10g	40g
ブイヨンスープ		
お湯	150ml	3カップ
ブイヨンキューブ	1g	4g
オリーブオイル	3g	大さじ1
おろしにんにく(チューブ)	1g	小さじ1
米	37.5g	1合
白ワイン	3.75g	大さじ1
ローリエ	1/4枚	1枚
バジルソース	7.5g	30g
ブラックペッパー	少々	少々
パルメザンチーズ	5g	20g
バジル(好みで)	適量	適量
オリーブオイル(好みで)	適量	適量

1. パインクラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

玉ねぎはみじん切り、エリンギは粗みじん切り、カリフラワーは1cmのざく切り、ブロックベーコンは5mmの角切りにする。

ポウルにお湯・ブイヨンキューブを入れ、ブイヨンを溶かしてブイヨンスープを作っておく。



2. 厚手の鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを入れ、透明になるまで焦がさない様によく炒める。

ベーコンを加え、脂を出しながら炒めたら、パインクラッシュ缶果肉・エリンギ・カリフラワーを加えて炒め合わせる。



3. 2に米を入れ、よく炒め合わせる。

油が全体に回って少し重くなってきたら、白ワイン・ブイヨンスープ・ローリエを加えてフタをして、中弱火で20分煮込む。

煮込みの途中で時々軽く混ぜる(かき混ぜ過ぎると粘りが出るので気をつける)。



4. 3にバジルソース・ブラックペッパーを加え調味し、火を止めたらパルメザンチーズを加えて混ぜる。

器に盛り、お好みでバジル・オリーブオイルをトッピングしたら完成。

