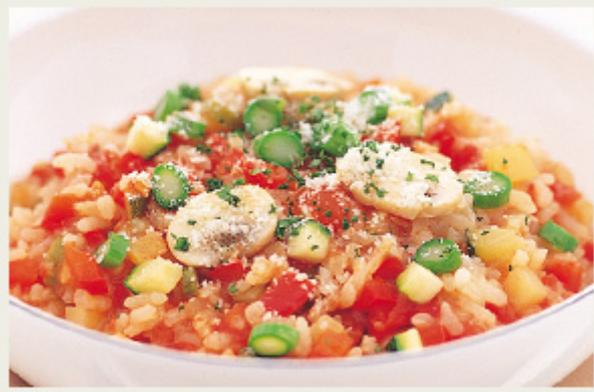




## 野菜のリゾット



調理時間  
25分

カロリー  
337kcal

野菜摂取量  
165g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

米	1カップ
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
マッシュルーム(薄切り)	50g
グリーンアスパラ (輪切り)	4本
赤ピーマン(小角切り)	1個
ズッキーニ(小角切り)	1本
ホールトマト缶	200g
白ワイン	50cc
スープストック(固形ブイ ヨン2個を煮溶く)	800cc
にんにく(みじん切り)	1片
バター	20g
パルメザンチーズ	30g
オリーブ油	適量
塩・こしょう	各少々
パセリ(みじん切り)	大さじ1

### 作り方

1. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油大さじ2を入れ、にんにくを炒め、玉ねぎも加えしんなりするまで炒める。残りの野菜、ホールトマト缶を汁ごと加えフタをして柔らかくなるまで煮込む。
2. 米は洗ってざるにあげておく。別の鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油を少量入れ、米を炒める。米に油がなじんだら白ワインを加え、スープストックを数回に分けて加えフタをし、蒸気が上がったなら**極弱火**にして10分間煮る。
3. (2)に(1)を加え、フタを開けた状態で水分をとばしながらとろみを出す。バター、パルメザンチーズ、塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ フライパン 24.5cm

日本の主婦のニーズにこたえた日本だけのオリジナルサイズです。ビーフステーキやハンバーグ、野菜の無水調理など幅広くお使いいただけます。