

## 彩り野菜のリゾット オルトラーナ



### ♡ 材料 2人前

玉ねぎ・1/4玉	インゲン・4本
米・0.8号	オクラ・2本
ブロード	アスパラ・2本
(またはブイヨン水を水でうすめにとったもの)	ピーマン・1/4ヶ
・200cc以上	赤ピーマン・1/4ヶ
	トマト・1/4ヶ
バター・10g	ベーコンスライス・1枚
塩・適量	しめじ・1/5パック
オリーブオイル・適量	カブ・1/4ヶ
粉チーズ・適量	ナス・1/4ヶ
	ズッキーニ1/4ヶ

### ♡ 作り方

- ①フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ(みじん切り)を入れ、きつね色になるまで弱火でいためる。
- ②米を洗わずに①に入れ、なじませるように少し炒め、ブロードを入れ、たまに混ぜながら8分くらいまで米に火を入れる。
- ③各野菜を5mm角にカットし、インゲン、アスパラ(先は5cmくらいを残し、飾り用で)、赤緑ピーマン、オクラ以外を②に入れ、一緒に炊く。
- ④残りの野菜をボイルし、③に合わせ、水またはブロードで水分、米のかたさ調整する。塩で味を整え、仕上げに粉チーズを入れる。
- ⑤皿に盛り、別のフライパンでバターをこがして、リゾットにかける。

### ♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名 : 渡部 哲史

野菜は季節によって、豆類、コーン、色々なきのこ等お好みで変えると1年中楽しめます。