

もち麦 Recipe

もち麦リゾット



材 料

(4人分)

もち麦 [200g]
トマト [300g]
ベーコン [40g]
ニンニク [5g]
しめじ [40g]
粉チーズ [16g]
白ワイン [40cc]
塩 [8g]
オリーブオイル [40g]
水 [800g]
パセリ [少々]

作 り 方

Q1

トマトは皮ごと2cm角に切っておく。ベーコンとしめじは、1cmの幅に切る。ニンニクはみじん切りにする。

Q2

フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを焦がさないように香りが出るまで炒める。ベーコンともち麦、白ワインを入れ1分炒めたら、トマトしめじを入れさらに炒める。

Q3

オリーブオイルがなじんだら水を入れて弱火にかける。

Q4

火加減に注意しながら、水分がなくなるまで20分くらい煮る。

Q5

全体に粉チーズを混ぜ合わせ、塩で味を調え、最後に器に盛りつけて、パセリなどを飾る。