

かぼちゃとエビの チーズリゾット

塩尻市

謝 文妮



材 料

・白ご飯(もちもち大麦、ダイシモチ麦) ・かぼちゃ ・バター ・エビ
・白ワイン ・牛乳 ・パセリ ・塩・こしょう ・パルメザンチーズ ・えりんぎ

作り方

- ①エビの殻を剥がして焼く。
- ②剥がした殻を白ワインと水と一緒に煮る(5分ほど)→スープになる
- ③かぼちゃとエリンギを焼く。ある程度焼いたら、②のスープを加えて5~7分ほど煮る。
- ④軟化したかぼちゃをすり潰す。どろどろにする。
- ⑤牛乳を加える。
- ⑥ご飯を加えて、混ぜる。
- ⑦おこのみで塩、こしょう、チーズを加える。(チーズは少量が良い)
- ⑧①で焼いたエビをリゾットの上のにのせる。

工夫 した点

- ・ご飯の中にもちもち大麦やダイシモチ麦を加えて、咀嚼感アップ。
- ・かぼちゃをすり潰す時、ちょっと塊状の形を残してもかまいません。(よく咀嚼するために)
- ・低熱量でよく噛むことができます。(咬合力に対してもやすい)