

焼きかぼちゃのリゾット添え



調理時間

約40分

カロリー

279kcal(1人分)

材料

(2~4人分)

かぼちゃ	1/2個
バター(室温に戻す)	大さじ2
塩・コショウ	各少々
パルメザンチーズ	大さじ1~2
イタリアンパセリみじん切り	適宜
(リゾット)	
米	50g
玉ネギみじん切り	20g
ベーコンみじん切り	1枚
オリーブオイル	小さじ2
(A)	
白ワイン	大さじ2
水	200~250ml
塩・コショウ	各少々

作り方

- 1 かぼちゃは、種を取りダッチオーブンの高さに合わせ底をカットする。
- 2 Aを合わせる。
- 3 キッチンペーパーを折りたたみ水で濡らしダッチオーブンに敷き、かぼちゃをのせる。かぼちゃの内側にバターを塗り、軽く塩・コショウをして、上にオーブンシートで落とし蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 5 その間に鍋にオリーブオイルを入れ玉ネギ、ベーコンを炒め、米を加え米が熱くなったところでAを2~3回に分け加え、アルデンテに仕上げる。味を調べパルメザンチーズを加える。
- 6 (3)のかぼちゃの中に溜まったバターをかぼちゃ全体にかけ、適宜切り分け器に盛り、リゾットを添え、イタリアンパセリをふる。

リゾットとかぼちゃを混ぜ合わせながらいただきます。かぼちゃにより火の通りに多少差が出ることがあります。竹串で確認するとよいでしょう。