えびのクリームリゾット



調理時間	約45分
カロリー	291kcal(1人分)

材料	(4人分)
えび	10尾(200g)
オリーブ油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1片分
玉ネギ(みじん切り)	1/2個分
塩	少々
コショウ	少々
白ワイン	大さじ1
米	1合
(A)	
バター	10g
牛乳	150ml
水	150ml
コンソメの素	1個
パルメザンチーズ	適量

作り方

1. えびは背わたをとって酒(分量外)で揉んでおく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニク、玉ネギ、(1)を炒め、塩、コショウ、白ワインをふり入れる。
3. ダッチオーブンに米、(2)、Aを入れ、全体を軽く混ぜ、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20分に設定し点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
5. グリルから出し、蓋を取ってパルメザンチーズを加える。

おもてなしにもむくリゾット。余熱を利用して節約メニュー。