

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 (リゾット) | 適宜 |
| 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。