

銀賞



リゾットには
ご飯を使って
時間短縮!

イカ飯風リゾットトマトソース煮

《由井 優菜さん》

作り方

材料〈4人分〉

- 1 アスパラガスをさっとゆで小口切りにする。
【チーズリゾットを作る】
- 2 ベーコンを細く切り、オリーブオイルを加えたフライパンでカリカリになるまで炒める。
- 3 2にご飯を入れ、炒め合わせる。
- 4 牛乳と塩とシュレッドチーズを加え、とろみがつくまで弱火で混ぜる。
- 5 完成したリゾットを5分程冷ました後、イカの腹に入れつまようじで止める。
- 6 フライパンに5とトマトソース、とんかつソースを入れこしょうで味付けし、10分煮て完成。1のアスパラを飾る。

ご飯	150g
ベーコン	33g
ピザ用シュレッドチーズ	50g
牛乳	150ml
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
つぼめぎイカ	4杯
トマトソース缶	295g
とんかつソース	大さじ1
こしょう	適量
アスパラガス(冷凍)	適量