

玄米&雑穀のシュリンプリゾット

🕒 調理時間: 30~40分

1人分のカロリー<331Kcal>

🌀 材料 (2人分)



玄米	170g
雑穀	15g
にんにく	3g
輪切り唐辛子	少々
玉ねぎ	1/4個
海老	50g
プチトマト	2個
(スープストック)	
水	700cc
固形ブイヨン	2個
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
バター	5g
パセリ	少々
塩、こしょう	各少々

🌀 作り方

【下準備】

◆玄米、雑穀は洗って水に漬ける(30分)

1. にんにく、玉ねぎ、パセリ、はみじん切りにする。海老は殻をむき、背わたをとる。プチトマトは半分に切る。
2. スープストックを作る。鍋に700ccの水、固形ブイヨン2個を入れてフタをし、中火にかける。水蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして固形ブイヨンが溶ければ火を止める。
3. 別の鍋ににんにく、バター、オリーブオイルを入れて中火で加熱し、にんにくが色づき始めたら玉ねぎ、輪切り唐辛子を加えてさらに炒める。(火加減を調節しながら)
4. 3に海老を入れて白ワインを加え、アルコールを飛ばし、海老を取り出す。
5. 4の鍋に玄米、雑穀を入れて中火で炒め、2のスープストックを300cc加えフタをし、水蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして20分加熱し、火を止めて10分蒸らす。(加熱の途中汁気がなくなれば残りのスープストックを加える。)
6. 5に残りのスープストック、海老、プチトマトを加えて中火にかけ、塩、こしょうで味をととのえる。(火加減は調節する。)
7. 器に盛りつけ、パセリを散らす。

🌀 ワンポイントアドバイス

◆玄米と雑穀は精白米より栄養価が高くてヘルシー!