

3. アスパラとトマトのリゾット

- ・ コメ・・・100g
- ・ ベーコン・・・1/2 パック
- ・ グリーンアスパラ・・・3-4 本
- ・ トマト・・・1/2 個
- ・ 玉ネギ・・・1/4 個
- ・ 酒・・・50 cc
- ・ 水・・・500 cc
- ・ コンソメ粉・・・少々
- ・ バター・・・30g
- ・ パルメザンチーズ・・・20g
- ・ 塩、コショウ・・・適量
- ・ ヴァージン油・・・適量

☆作り方☆

(*1)

鍋に水、ブイヨン粉、酒、トマトを入れて温める。

グリーンアスパラは穂先以外を小さくカットする。

ベーコン、玉ネギは荒いみじん切りをする。

または、半分のスライス。

鍋にバター15g を入れ、玉ネギとベーコンを炒める。次にコメを入れて2-3 分炒め白くなってきたら、温めておいたブイヨン (*1) を 200 cc 入れる。(弱火)

グリーンアスパラの穂先は残りのブイヨン (*1) の中で火を入れ、取り出して置く (飾りに使う) 鍋の水分が少なくなってきたら、グリーンアスパラの下の部分とブイヨン (*1) を足す。

★ブイヨン (*1) は、3-4 回に分けて入れる。

18-20 分後、火を止めてからバター15g、パルメザンチーズ、ヴァージン油を入れて手早く混ぜる。

塩、コショウで味を調える。

4. ジャガイモのガレット

- ・ ジャガイモ・・・200g
- ・ 塩コショウ・・・少々
- ・ ピュア油・・・適量
- ・ バター・・・10g
- ・ パルメザンチーズ・・・適量

☆作り方☆

ジャガイモは千切りにしてボールに入れ、

塩コショウ、ピュア油を少量入れ混ぜ合わせる。

フライパンに、バター、ピュア油を 20-30 cc 入れ

火にかけバターが溶けたら弱火にし、ジャガイモを

炒める。少し粘り気が出てきたら、パルメザンチーズをふりかけてから混ぜ、平らにし両面焼き色を付ける。

★リゾットを皿に盛り、グリーンアスパラの穂先と、焼き上げたジャガイモのガレットを飾る。

5. ブイヨンスープ (ベジプロス)

- ・ 今回の調理で余った野菜や肉などを使う。
- ・ 水・・・適量
- ・ 塩、コショウ・・・適量
- ・ ブイヨン・・・適量

☆作り方☆

鍋にピュア油、ニンニクを少量入れて香りが出るまで炒める。

余った野菜や肉などを入れ炒め、水を入れ煮込む。

沸騰したらアクを取り、ブイヨン、塩コショウで味を調える。