

17 山芋の肉巻き

取り合せ例 冷奴
豚汁



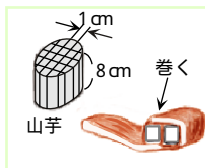
材 料 (4人分)	
豚肉(薄切り) しょう油 おろししょうが	100g 大さじ 少々
山芋	中 8cm
千切りしょうが	1欠け分

作 り 方

豚肉は1枚づつ広げ しょう油 おろししょうがで
下味をつけておく



山芋は皮をむき 1cm角の拍子木に切りそろえ
下味をつけた豚肉で2本づつ巻く



巻き終わりを下にして 間隔を空けて皿に並べる

ふたをしてレンジ500Wで3分30秒加熱する。

加熱後二つに切り 盛り付けてから 出てきた煮汁をかけ
千切りしょうがを天盛りにする。



🌀 山芋に少しシャキ感が残っているくらいがおいしいです。

18 魚介のリゾット

取り合せ例 モッツアレラチーズの
トマトはさみ
きゅうりとゆで卵のサラダ

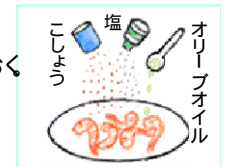


レンジでアルデンテなリゾットが作れます

材 料 (1~2人分)	
洗い米 湯	1/2 カップ 2 カップ
えび(小えび) あさり (ホタテ・サーモン かにもいけetc)	中 5匹 (50g) 10個
塩 こしょう 白ワイン(酒) オリーブオイル	少々 少々 小さじ1 大さじ1
スイートバジル グアールチーズ オリーブオイル	小さじ1 30g 大さじ2

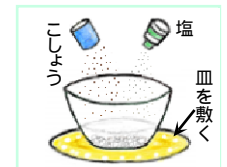
作 り 方

えびは 皮をむき 背わたを取って、大きければ2つに切り
軽く塩こしょうをまいて白ワイン(酒)をふりオリーブオイルをからめておく
あさはきれいに水洗いする。



大き目の容器に 分量の洗い米と湯を入れ、**ふた**なしで
レンジ500Wで4分加熱する。塩 こしょうをふり サツ混ぜ
ふたなしで再びレンジ500Wで10分加熱する。

🌀 この時 ふきこぼれそうに沸騰しています。



えび・あさりを米の中に埋めるように入れ、小さく切った
グアールチーズ・スイートバジルを加え **ふた**をして
レンジ500Wで3分加熱する。

加熱後、オリーブオイルを加え 塩こしょうで味を整える。

🌀 アルデンテ(芯が残っている状態)の加減は
お好みで過熱時間を調節してください。



注意! リゾットはなるべくよく混ぜる回数を
少なくしないと粘りが出てしまいます。