



【にんにくのリゾット】



三浦 靖子 (みうら・やすこ) さん

材料 (2人分)

にんにく	8 かけ (80g)	オリーブ油	小さじ 2
じゃがいも	50g	マヨネーズ	5g
なす	50g	粉末いりこだし	3g
ズッキーニ	50g	塩	小さじ 1/5
にんじん	50g	こしょう (黒)	小さじ 1/5
とうもろこし	30g	水	600ml
トマト	50g	パセリ	少々
冷やご飯	350g		

手順

- (1) にんにくの根元を切り落とし皮をむく。
- (2) 鍋に水、粉末いりこだし、にんにくを入れて強火でゆでていく。
沸騰したら、中火にする。にんにくに串が通るほどの柔らかさになったら火をとめる。
ゆで汁はとっておく。
- (3) じゃがいもは 1 センチ角に切り、串が通る程度に塩ゆでしておく。
とうもろこしは実をはずしておく。なす、にんじん、トマト、ズッキーニは 1 センチ角に切っておく。パセリはみじん切りにしておく。
- (4) フライパンにマヨネーズを入れて、中火で熱し、じゃがいも、なす、ズッキーニ、にんじん、とうもろこしを炒める。具材に火が通ったら、ゆで汁、にんにくを加え、
にんにくの形が残る程度に、つぶしながら煮込んでいく。
- (5) (4) に冷やご飯を加え、程よく水分がなくなるまで煮込んでいく。
- (6) 煮込み終わったら、火を止めて、トマトを入れて混ぜ合わせる。塩こしょうで味を整える。
- (7) 器に盛り付け、オリーブ油を回しかけ、パセリを散らしたら完成。