

そら豆リゾット



調理時間: 15分

分量: 2人分

材料

- ごはん 200g
- そら豆 さや付き250g
- 玉ねぎ 1/6個 (30g)
- 塩 少々
- 乾燥桜エビ 4g
- オリーブ油 大さじ1
- ◆白ワイン (又は酒) 大さじ1
- ◆水 50ml
- ◆牛乳 50ml
- ◆顆粒コンソメ 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ1
- 黒コショウ 適宜

作り方

1. そら豆はさやから出し、黒い部分の反対側に切り込みを入れ、3%の塩を加えた湯で2分茹でる。ザルにあげ、粗熱を取る。薄皮をむく。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。ごはんは一度水洗いしてぬめりを取る。しっかりと水をきる。
3. フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ、塩を加え中火で炒める。
4. 玉ねぎがしんなりしたら桜エビを加え炒める。
5. ごはんと◆を加えひと煮立ちさせる。そら豆と粉チーズを加え、ひと混ぜする。
6. 器に盛り、お好みで黒コショウをふる。

ワンポイントアドバイス

・そら豆は鮮度が落ちやすく、空気にふれると風味も落ちやすいので、できるだけさや付きで購入し、早めに調理するのがおすすめです。

・3%の塩水で茹でることで豆の味が引き締まります。粗熱を取る際、水にはさらしません。