



適温調理

サポート

材料（4人分）

オリーブ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1かけ
玉ねぎ（みじん切り）	1/2ケ分（100g）
しめじ（ほぐす）	200g
ベーコン（1cm幅に切る）	50g
バター	20g
お米（洗ってざるにあけておく）	1・1/2カップ

<コンソメスープ>

A コンソメ（顆粒）	大さじ1
水	1L
パルメザンチーズ(粉末)	50g
生クリーム	100ml
塩・こしょう	適量
パセリ（みじん切り）	適量

作り方

1. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・オリーブ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「021」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、にんにくを入れる。

2. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・にんにくを香りが出るまで炒める。



- ・目安時間になったら玉ねぎを入れる。

3. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ・しめじ、ベーコンを加え、しめじがしんなりするまで炒める。



- ・目安時間になったら、バターとお米を加えて全体を混ぜる。

4. 工程3

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・お米が透き通るまで炒める。



- ・目安時間になったらAのコンソメスープを加え、全体を混ぜる。

5. 工程4

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・スープが沸とうし目安時間になるまで、様子を見ながら鍋底から全体を混ぜる。



6. 工程5

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・ひき続き様子を見てかき混ぜながら煮る。



- ・目安時間になり、お米がアルデンテ（お米の中心に少し芯が残るくらい）になったら「切」ボタンを押す。

7. 仕上げ

- ・チーズと生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ・お好みで塩、こしょうで味を調える。
- ・仕上げにパセリを散らす。