

## カボチャのライスボール



調理時間: 35 min.

難易度: 難易度低

### 原材料 (8個)

#### ● 原材料

- カットトマト・バジル 400g 400 gr
- パセリ 適量
- ベジタブルスープ ベジタブルスープ
- エキストラバージンオリーブオイル 3 さじ
- すり下ろしパルミジャーノチーズ 100g
- 10個ほどの黒オリーブ
- 玉葱 1つ
- 皮を剥いたカボチャ 250g
- お米 300g
- 黒コショウ 適量
- None

このレシピに使用された材料:



## 下準備

ハロウィンに作りたいオープンで仕上げるカボチャの形のライスボールは可愛くて早く作れてとても簡単。見た目だけでなく美味しいこのカボチャのライスボール、一年で一番怖い日に皆を驚かしましょう！

カボチャのライスボールの作り方はシンプル：

1. まず初めにリゾットを作ります。フライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りにした玉葱を良く炒めます。そこに小さく切ったカボチャを加え1分程火を通します。
2. そこにカットトマトを加え、約2分程火を通します。お米を加え少しずつベジタブルスープを加えながら火を通し、後でカボチャの形を作るためあまりクリーミーにならないように気を付けます。
3. お米が出来上がる直前にパルミジャーノチーズと胡椒を加えて味付けをし、粗熱をとります。その間に黒オリーブをカボチャの口と目の形にカットします。
4. お米を少し手に取り、カボチャの形になるように整えて、黒オリーブで目と口に飾り付けます。予め180度に温めておいたオープンで約20分焼き上げます。
5. カボチャのライスボールはパセリを使ってヘタを飾り付けて出来上がり。

- Elena Laudicina