

## 電子レンジでポレンタ調理 簡単なポレンタの楽しみ方

### 材料:

コーングリッツ No.4 (中挽き)	大匙3
塩	小さじ4分の1
水	200ml

### 作り方:

1. 電子レンジで使える大き目のボールかカップへ材料を入れて良くかき混ぜる。サランラップを掛けるが密封しない。電子レンジ 600W で 5 分加熱。
2. 電子レンジから取り出して、木べらでよくかき混ぜ、トロミが十分かチェック。
3. 更に調理する場合は、鍋に戻して、適宜バターや味の良いエキストラバージンオリーブオイル、ドライ・バジル、ゴルゴンゾーラチーズ、などを加える。
4. 成形するには、望みの形の容器を水でサッと洗ってまだ水気が内側に残る内にポレンタを入れ、冷やす。

### 注:

- 5分電子レンジで加熱する間、沸騰してポレンタが容器からこぼれる可能性がある。
- 加熱後、サランラップを取る際、熱風が出てくるので火傷しないように。

### ポレンタに入れて美味しいもの

バター、  
ゴルゴンゾーラチーズ  
スモークドサーモン (ほぐして入れる)  
他