

MENU

春色♪たけのこを使ったおうちカフェごはん

Recipe 1

アスパラとたけのことサーモンの
リゾット



Let's cooking ▶▶▶▶

材料 (2~3人分)

- サーモンハラス ... 100g
- 玉ねぎみじん ... 1/2コ(みじん)
- にんにく ... 1片(みじん)
- オリーブ油 ... 大さじ1
- 黄パプリカ ... 1/4個(スライス)
- アスパラ ... 1本(堅い皮はき余り)
- 竹の子 ... 30g (15cmスライス)
- まいたけ ... 40g (1/2パック弱)
- 白ワイン ... 40ml
- ブイヨンスープ ... 500ml
- ローリエ ... 1枚
- 塩, ショウ ... 少々
- 生米 ... 1合(洗わずでOK)



① サーモンハラスに薄く薄切粉をまぶす。フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火をつけ香りが出たらサーモンを入れ焼く。焼き色がついたら白ワインを加え蒸気は臭いに出す。食べやすい大きさにカットする。



② 釜焚鍋, もしくは深めのフライパンでオリーブ油を入れ火にかける。おたまで米を加え全体が油にからまったらたまねぎを加え炒める。色がすき通ってきたらブイヨンスープを加える。



③ 弱火の中火で火にかける。ローリエを加える



④ ぐらぐらしてきたらサーモンと③を加える。15分程火にかける。余分な水分がとんでお米が少ししんなりした状態になったら火を止め塩, ショウで味を整える。

ブイヨンスープは国産のものを利用する。11個を解凍してからスープ状にして使用しています。

- (トッピング)
- パルメザンチーズ ... 少々
 - ピンクペッパー ... 少々

