



## あさりのリゾット

あさりの風味がしみ込んだ旨味たっぷりリゾット イタリア各地のレストランや家庭でよく食べられるあさりのリゾット。あさりの風味がお米にしみ込んだ旨味たっぷりのリゾットです。 あさは低カロリーでありながら、たんぱく質やミネラル（特に亜鉛や鉄分）、ビタミンB12を豊富に含まれているので、健康や美容を気にしている方にもおすすめのレシピです。

## 使用商品

カルナローリ

(2人分)

- ・カルナローリ(お米)....180g
- ・あさり.....1パック
- ・玉ねぎ(みじん切り)....1/2個
- ・にんにく(みじん切り)....1片
- ・白ワイン....50ml
- ・野菜スープまたは鶏がらスープ....お玉3杯分
- ・バター....10g
- ・イタリアンパセリ...適量
- ・塩こしょう...適量
- ・オリーブオイル...適量

材  
料

- (1) あさを塩水に1時間ほどつけて塩抜きし、殻をこすり合わせるように水で洗う
- (2) カルナローリを鍋で1分間乾煎りし、冷えた白ワインで浸るくらい濡らす
- (3) お玉1~1.5杯のスープを加え、水分が減ってきたら更にお玉1杯のスープを加え15分、弱火で炊く
- (4) 炊いている間に、玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを熱し炒める
- (5) (3)と(4)と合わせ、あさと白ワイン50mlも加え蒸す。米に微かに芯が残る程度にまで煮る
- (6) バターを加え、塩とこしょうで味を調える
- (7) オリーブオイルとイタリアンパセリを加え、器に盛りつけて完成

手  
順

★お好みでハーブやスパイス、チーズを加えてお召し上がりください