

アサリとレモンのリゾット

■材料 (4人分)

白米	1 と 2 分の 1 合
アサリ (砂抜きする)	400 g
ニンニク	1 片
タマネギ	2 分の 1 個
オリーブオイル	大さじ 2
白ワイン	150cc
パルメザンチーズ	30 g (大さじ 5)
塩	少々
レモン	1 個
ローズマリー	適量



■作り方

- ①あさりは塩抜きし、よく洗う。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。水を沸かす。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を熱し、中火でタマネギとニンニクを炒める。香りが立ったらアサリを炒め、白ワインを入れる。アサリの口が開いたら火を止め、アサリと汁をそれぞれ別に取り取る。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ 1 を熱し、中火で米を炒める。米が透き通ったら、アサリの汁と湯 120 c c を入れ、ふたをせず煮る。水分が減ってきたら湯をお玉 1 杯ずつ足し、かき混ぜる。
- ④18 分後にアサリを入れ、米に芯が少々残る硬さまで煮る。
- ⑤火を止め、レモン汁大さじ 1、塩、粉チーズを加え、薄切りレモンとローズマリーを添える。

【エネルギー260kcal、タンパク質 11.2g、塩分 2.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)