

【あさりと水菜のもち麦入りリゾット】

☆あさりに豊富に含まれるタウリンには、コレステロールの吸収を抑える働きがあるため、血中コレステロールや中性脂肪を減少させる効果があります。

材料 (4人分)

精白米	200 g
もち麦	100 g
あさり (貝付き)	400 g
水菜	1 束
玉葱	1/2 個
にんにく	1 片
白ワイン	大さじ 3
オリーブ油	大さじ 1
有塩バター	20 g
醤油	大さじ 1
塩こしょう	少々



作り方

- ① あさりは貝をこすり合わせるように水で洗って汚れを落とす。バットに広げ、軽くかぶるくらいの水に浸し、3%濃度の塩水で1時間ほど置いて砂抜きする。
- ② 水菜は食べやすい長さに、玉葱とにんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に白ワイン、水4カップ、①のあさを貝ごと入れ、蓋をして煮る。全てのあさりの口が開いたら取り出し、茹で汁と分けておく。
- ④ オリーブ油を入れて中火で熱した鍋に、玉葱とにんにくを加えて炒める。火が通ったら米ともち麦を加え、色が透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に③の茹で汁4カップを加え、一煮立ちしたら蓋をし、中火で15分ほど火にかける。
- ⑥ 米の芯が少し残るくらいの硬さになったら、水菜と③のあさを合わせる。有塩バターと醤油を加えて混ぜ、塩で味を調える。

エネルギー 365 kcal、タンパク質 8.5 g、塩分 1.9 g (1人分)