

貝柱と舞茸のサフランクリームリゾット

<主な材料・4人分>

帆立貝柱（生食用）	6個
塩こしょう	適量
バター	10g
舞茸	1/2パック
無洗米	1カップ
玉ねぎ	1/4個分
にんにく	1/4かけ分
サフラン	ひとつまみ
白ワイン	大さじ1
コンソメ	1個
生クリーム	大さじ2
イタリアンパセリ	適宜
オリーブオイル	大さじ1/2



<作り方>

- ① ボールにサフランとぬるま湯2カップを入れて20分置いておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、まいたけは小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを弱めの中火で熱して溶かし、塩こしょうした貝柱を入れて表面を焦げ目がつく程度に焼き取り出す。舞茸も焼いて、火を通し取り出す。
- ④ 同じフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出てきたら、玉ねぎを炒め、米を洗わずに加えて中火で炒める。
- ⑤ 米のまわりが透き通ってきたら白ワイン、コンソメ、①を加え弱火で煮る。米が軟らかくなり、全体にとろみがつくまで煮る。
- ⑥ 生クリーム、塩、こしょうを加えて味をととのえ、器に盛って③の貝柱と舞茸をのせ、イタリアンパセリを飾る。

エネルギー 287 kcal、たんぱく質 23.0 g、塩分 1.1 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)