

9月14日 きのこリゾット

by MAIKO SAITO

きのこが美味しい季節ですね♪
玄米を使ったヘルシーリゾット。
リゾット作りにはルクルーゼがおすすめ！



～材料～

白米 0.8合、玄米0.2合
スープ 1.5～2カップ
ニンニク みじん切り2かけ
オリーブオイル 大さじ2
塩・こしょう 少々
酒 少々

きのこ；
しいたけ 2枚
エリンギ茸 1本
まいたけ 0.5パック
えのき茸 0.5株
しめじ 0.5株
パルメジャーノチーズ 適量

～作り方～

下ごしらえ

1. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらコンソメかけを加え、よく溶かし、スープを作る。
2. チーズをすりおろしておく。

1. 鍋を中火にかけ、オイルをひき、ニンニクを炒める。
2. 香りが立ったら、適当に切ったきのこを炒める。
3. きのこ全体にオイルがまわったら、お米を加える。
4. 3全体がなじんできたら、酒を加え、塩コショウする
5. 4に温めておいたスープを4,5回に分けて加える。その際、こまめに混ぜながらすること。最初の2回は、常にきべらでかき混ぜ、後の3回は蓋をしながら様子をみてはかき混ぜる。
6. 適当な硬さになったら、塩で味を調節し、お皿に盛る。パルメジャーノチーズをふりかけていただく。お好みで、バージンオイルをかけてもよい。

MAIKOから一言

お米は洗わずに使いましょう。今回は、ヘルシーに玄米を加えましたが、もちろん、白米だけで作ってもおいしいですよ。隠し味に、お醤油をたらしてもいいかもしれませんね。色々アレンジできるので、あなた流のリゾットを作ってみてください。

～ おすすめアイテム ～

* 詳細は画像をクリックして下さい。

ルクルーゼ

