

かきとほうれん草のリゾット

冬に美味しいかきとほうれん草をたっぷり使って、見た目も鮮やかなごちそうに。

調理時間

30分

1人当り

527kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

・米 (洗わないで使用)	140g	・白ワイン	40ml
・かき	12個	・生クリーム	40ml
・ほうれん草	1/4束	・塩・黒こしょう	適量
・プチトマト	8個	・オリーブオイル	45ml
・にんにく	1片	・水	適量

●作り方

- ① ほうれん草の半量は茹で、水気を切りミキサーでペースト状しておく。残りの半量はひと口大に切っておく。プチトマトは半分に切っておく。
- ② フライパンに潰したにんにく、オリーブオイル10mlを入れて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りがたってきたら、かき、白ワインを入れて、強火にしてアルコール分を飛ばす。かきの身と水分は分けておく。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイル5ml、米を入れて弱火で炒める。
- ⑤ 塩を少々、③のかきから出た水分、ほうれん草とほうれん草のペースト、プチトマト、生クリーム、米が被る程度の水を加えて加熱する。
- ⑥ 水分がなくなってきたら水を足す。この作業を米が好みの硬さになるまで繰り返す。
- ⑦ 米が好みの硬さになったら、塩で味を調べ、オリーブオイル30mlを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑧ かきを加えて軽く混ぜ合わせて、お皿に盛り付け、黒こしょうをかけて、完成。

POINT① かきは火を通しすぎると硬くなるので、一旦取り出し、旨味が詰まったかきの水分を先にお米に吸わせませす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理・文: Cuoco KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る