

へちまとアスパラのリゾット



材料名（4人分） g

- 精白米 1/2カップ
- 押し麦 小さじ4
- 鶏肉 50g
- ひき大豆 20g
- たまねぎ 1/3玉
- アスパラガス 2本
- へちま 1/5本
- にんじん 1/6本
- しらす 8g
- 白ワイン 小さじ1
- パルメザンチーズ 小さじ4
- バター 小さじ1と1/2
- 塩 ひとつまみ
- 白こしょう 少々
- ポーク 600cc
- オリーブ油 小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、アスパラは1cm幅、へちまはいちょう切りにする。
- ② 玉ねぎ、鶏肉をオリーブ油で炒め、色付いてきたら米を入れて炒める。
- ③ ②に白ワインを入れてアルコールをとばす。
- ④ ③にアスパラと人参、ひき大豆、しらす、ブイヨンを入れてよく混ぜ、へちまを入れて煮る。
- ⑤ 最後にバター、チーズ、塩こしょうで味付けをして完成！

