



シーフードリゾット

材料：2～3人分（23cmのフライパン使用）

シーフードミックス（冷凍）-----350g （海老、いか、あさり、帆立など）	オリーブ油-----大さじ2
米-----200g	白ワイン-----大さじ3
玉ねぎ-----1/2個	水-----700ml
パセリ-----1枝	顆粒チキンスープのもと-----大さじ1
粉チーズ-----お好みで	塩-----小さじ1/2
	粗びき黒こしょう-----少々

作り方：

1. シーフードミックスは10～15分ほど水に浸して解凍する。玉ねぎとパセリの葉はみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を温め、玉ねぎをしんなりするまで弱火で炒める。
3. 米（洗わない）を加え、透明になるまで2分ほど弱火で炒める。
4. 白ワイン、水、顆粒チキンスープのもと、塩を加え、時々混ぜながら蓋はせず、10分ほど弱火で煮る。
5. シーフードミックスを加え、米に少し芯が残る状態（アルデンテ）になるまで5～8分ほど弱火で煮る。
6. 粗びき黒こしょうをふり、味をみて塩気が足りなければ少量の塩（分量外）で味を調える。
7. 器に盛り、パセリをふりかける。お好みで粉チーズを添える。