

菜の花リゾット

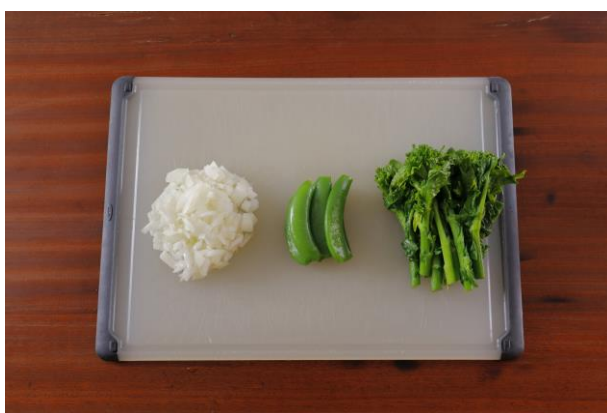


材料（2人分）

玉ねぎ……………小 1/2 個
菜の花……………1/2 束
スナップエンドウ……………6 さや
米……………1 合
Pur Natur 発酵バター（食塩不使用）
……………20g
ブイヨンスープ……………2 カップ

①

玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。菜の花とスナップエンドウを洗い、サッと下茹でする。

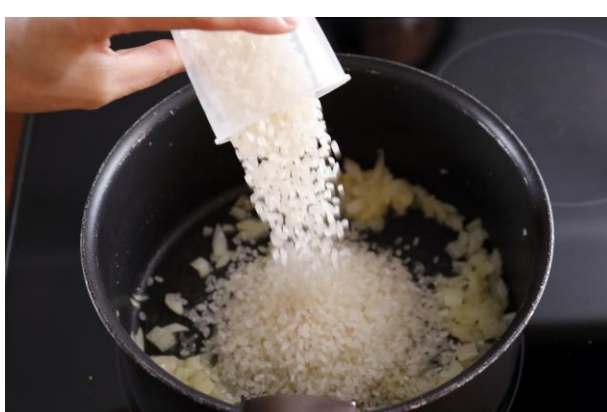


POINT !

菜の花を茹でる時は、根っこから入れ、しばらく待ってから葉も茹でましょう。茹ですぎると栄養分が逃げてしまうので、サッと茹でる程度でOKです。大きい玉ねぎの場合は、1/4 個分で構いません。

②

鍋に Pur Natur 発酵バター（食塩不使用）10g を溶かし、玉ねぎを炒める。バター10g を足し、米を洗わずに加えて、バターを全体に絡める。



POINT !

玉ねぎを入れたら、弱火～中火で焦がさないように炒めます。お米は洗わずに加えるのがポイント。お米の表面がキラッとするぐらいまで、バターのお油を絡ませるように混ぜましょう。

③

お湯にブイヨン溶かしたブイヨンスープを温め、何度かに分けて②に足す。たまにかき混ぜながら、お米に少し芯が残るぐらいまで火を入れる。



POINT !

ブイヨンスープは、ブイヨン1個を300ccのお湯で溶かして使用します。ブイヨンスープは温かいまま入れることで、お米がべたつかず、サラッと仕上がります。

かき混ぜすぎると、お米が崩れてしまうので注意。鍋底に焦げ付かない程度に、時々混ぜる程度でOKです。

④

最後に菜の花とスナップエンドウを加え、器に盛り付けて、パルメザンチーズを振りかける。

ちょっとアレンジ

お米は好みの固さで仕上げてみてください。ブイヨンの代わりに、アサリなどの魚介類で出汁をとって使用するのもおすすめです。

菜の花の代わりに、タケノコやアスパラでも◎。どんなお野菜にも合うので、いろいろな食材で試してみてください。