



## 海を感じる あさりのリゾット

あさりの缶詰は万能調味料！

あさりの缶詰を使用したリゾット。  
お手軽なのに風味や味が本格的！  
ぜひお試しあれ！

### 材料2人分

<input type="checkbox"/> 米	2合
<input type="checkbox"/> あさりの水煮缶詰	1缶
<input type="checkbox"/> ツナの缶詰	1缶
<input type="checkbox"/> オリーブオイル	適量
<input type="checkbox"/> 粉チーズ	適量
<input type="checkbox"/> 水	大さじ1
<input type="checkbox"/> 塩・こしょう	適量

## 作り方

1. メスティン等を使ってご飯を2合炊きます
2. 熱した鍋やダッチオーブンにオリーブオイルをひき、アサリの缶詰、ツナの缶詰、水を入れひと煮たちさせます
3. 炊きあがったご飯を入れ、混ぜ合わせます
4. ご飯が水分を吸収したら粉チーズ、塩こしょうをかけて味を調整します



### 指導のポイント

- ・ ご飯を炊く時間がない場合は、レトルトのご飯を使うと時間を短縮して作ることができます。
- ・ ご飯を投入した後は、なべ底にご飯がこべりつかないように注意してください。



### MEMO

リゾットの起源は、1574年にイタリアミラノで米料理にサフランを混ぜて黄色に染めたことがリゾットの始まりと言われていました。風味と富の象徴とも言われていたようです。ぜひ、あさりの風味を堪能してみてください！

体験



火をつかう

知識



野外炊事

カテゴリ



魚介料理

調理時間



40 min

人数



2人〜

費用



¥ ¥ ¥

