

【はとむぎ美肌リゾット】

○材料(4人分)

精白粒2カップ
玉ねぎ1/2個
とりモモ肉1枚
人参1本
コーン60g
オリーブ油少々
塩・こしょう少々

★リゾット用スープ

コンソメスープ.....4カップ
白ワイン大さじ3
塩・こしょう適量
パルメザンチーズ.....大さじ1



～ 作り方 ～

- 1 玉ねぎ、人参はみじん切りし、とりモモ肉を1cm角に切って、
塩・こしょうで下味をつけておく。
- 2 鍋でオリーブ油を温め、1と、精白粒、コーンを加えていためる。
- 3 鍋にリゾット用スープを注ぎ、アクをとりながら強火で温める。
- 4 沸湯したら、弱火で30～40分ほど炊き上げたる。
- 5 塩・こしょう、パルメザンチーズで味を整えたら
出来上がり!

☆精白粒は事前に2～3時間、水に浸しておく。

