



パリマキシじみリゾット

北村 優実

材料・分量(4人分)

宍道湖しじみ	400g	油	大さじ6
スライスチーズ	5枚	春巻きの皮	8枚
牛乳	300ml	バター	10g
ご飯	180g	コンソメ	5g
ほうれん草	25g	水菜(付合わせ)	適量
しじみの汁	適量	塩こしょう	少々
にんじん	1/2本	トマト(付合わせ)	適量
料理酒	大さじ3	塩	適量
玉ねぎ	1/2個	小麦粉	適量

作り方(時間:40分)

- ① 玉ねぎ、にんじんをあられ切りにして塩と水を入れ、レンジで加熱する。(500Wで2分)
ほうれん草は水で洗い、ラップで包みレンジで加熱し、冷まして3cmの長さで切る。
- ② 小鍋にしじみと料理酒を入れフタをして火にかけ、殻が全体的に開いたら箸でグルグルかき混ぜる。ボウルとザルで煮汁をこして殻を取り除き、茶こしで煮汁をもう一度こす。
- ③ フライパンにバター、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、牛乳の順に入れて中火にかける。
ご飯、コンソメ、塩こしょうで味を調えて汁気が少なくなったところにしじみとチーズを入れて混ぜ、水分を飛ばす。
- ④ 火から下ろし、バットに広げてあら熱を取る。
- ⑤ 春巻きの皮にリゾットを乗せて、水溶き小麦粉を皮の周りにつけて巻く。
- ⑥ フライパンに油を熱し、両面こんがり焼いたら完成。
- ⑦ 付合わせに水菜とプチトマトをそえる。

セールポイント

しじみの栄養素をたくさん摂取出来るように身と煮汁を使い、誰でも食べやすくしてみました。

.....

.....

.....