

魚介のリゾット

イタリアン

材料 (2人分)

アサリ	1パック
えび	4~6尾
いか、たこ	80gぐらい
「パセリみじん切り	適量
トニンニクみじん切り	適量
「アンチョビ	1枚
オリーブ油	適量
白ワイン	180cc
トマトソース	300cc
バター	大さじ2
ごはん	2膳弱



作り方

1. えびの殻、背わたをとる。いかを8mmの短冊、たこをスライスに切る。パセリ、にんにく、アンチョビをみじん切りに。
2. フライパンにオリーブ油、にんにく、アンチョビ、パセリを入れて炒める。
3. さらに、アサリを加えかるく炒め、白ワインを注いで煮る。
4. アサリが口を開いたら、取り出す。半分は殻から身を取りだしておく。
5. えび、いか、たこ、トマトソースを加えて煮、えびは火がとおったら取り出す。
6. ごはんを加え、中火で焦げ付かないように混ぜて水分を飛ばす。
7. もっちりしてきたら、取り出した具をもどしバターを入れ味をととのえる。
8. 皿に盛り、殻つきのアサリを飾りパセリを振る。

所要時間 1時間
主な調理器具 フライパン