

フライパンde小松菜リゾット



お家でお手軽に本格的な味を
フライパンひとつでらくらくクッキング

材料(4人分)

小松菜 1/2束
米 400g
玉ねぎ 1個
ハム 100g

調味料

オリーブ油 大1
洋風スープ 1440cc
塩 小1
こしょう 少々
粉チーズ 20g

1・米をかるく洗い、ざるに
上げ、水分をきっておく



2・小松菜はゆでて、玉ねぎ
はみじん切りにし、ハム
は適宜に切っておく



3・オリーブ油で玉ねぎハム
を炒め、米を入れ弱火で
透明になるまで炒める



4・3にスープの2/3量を入れ
弱火で15分程度こがさな
いようにまぜる



5・4に残りのスープと
調味料を入れ、さらに
まぜる(5分程度)



6・最後に小松菜をいれ
まぜたらできあがり



ポイント

米は、ぬか臭さをとるためにさっと洗いますが、水分を吸収させないように
気をつけましょう(リゾットなので、少し芯が残る程度に仕上げるためです)
スープを入れて炒め始めてから、全体の工程を20分程度で仕上げるように
しましょう