



サーモンの旨味とクリームチーズのkokが合う

## サーモンのリゾット



## ■材料〈4人分〉

サーモン(切り身、またはブロック)  
 ……………2切れ(約150g)  
 塩(サーモン用)……………小さじ1/2  
 こしょう……………少々  
 グリンピース……………40g  
 たまねぎ……………1/2個  
 サラダ油……………小さじ2  
 湯……………600~700ml  
 固形コンソメスープの素……………2個  
 バター……………大さじ1  
 米……………1と1/2合  
 白ワイン……………30ml  
 クリームチーズ……………50g  
 塩・こしょう……………少々

## ■作り方…調理時間約30分

- ①サーモンは皮と骨を取り除いて塩をふり、10分置く。サーモンの水気をキッチンペーパーでふき取り、ひと口大に切り、こしょうをふる。
- ②グリンピースを約2分塩ゆでしたら火を止め、そのまま粗熱を取る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。
- ④湯に固形コンソメスープの素を溶かしておく。
- ⑤別のフライパンにバターを溶かし、みじん切りにしたたまねぎを炒め、透き通ってきたら米を加えて約1分炒め、白ワインを注いでアルコール分を飛ばす。
- ⑥⑤に温かい④を2~3回に分けて加え、弱めの中火でときどき木べらでフライパンの底をこそぎながら、約15分煮る。
- ⑦⑥に③・水気を切った②・クリームチーズを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

1人あたり:367kcal



ここがポイント

- ・米の硬さが少し苦手な方は湯を700mlにしてスープをつくり、煮詰めましょう。
- ・米は洗わずに炒め、混ぜすぎないことによって、さらっとした仕上がりになります。

この街に、あってよかった。

