



Hello Green EVERY × FMK パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

玉名市
福田さん

ポイント
ひたすら、混ぜあわせるだけ!!
焦がさないように注意
お米は生米で洗わずOK!!

カンパリ トマトのリゾット

材料

2人分

- カンパリトマト... 5個
- 米 ... 1カップ弱
- たまねぎみじん切り 半分
- ブイヨン 200cc
- 白ワイン 1/2杯
- バター "
- パルメザンチーズ... 好きなだけ
- 塩、こしょう ... 適量
- パセリのみじん切り



ワインにぴったり!

作り方

1. トマトは荒みじん切りにします。
2. 熱いたまごフライパンにオリーブオイルとたまねぎを入れて中火で炒めます。
3. お米を加えて、よく混ぜながら炒めます。
お米に油を十分に吸わせたら白ワインとトマトを加えます。
4. 分量の半分のブイヨンを加えて混ぜながら20分弱炒煮をします。
途中水分がなくなってきたらブイヨンも足して下さい。
5. お米がアルデンテの状態でになったらバターとパルメザンチーズ、塩、こしょうを加え、サッと混ぜあわせて器に盛ります。
6. 仕上げにパセリのみじん切りをふりかけたら出来上がり

