

# あおさのリゾット

あおさはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。  
また植物には珍しくEPAが含まれています。  
たっぷり加えて磯の香りを楽しみましょう。

## <作り方>

オリーブオイルでタマネギのみじん切り、生米150gを炒め、白ワイン50ccを加え煮立たせる。アルコールが飛んだらコンソメスープ、あおさを加える。スープを追加しながら煮込み(全部で400~500cc程)、米がアルデンテになったらバターソテーしたホタテ、生クリーム、パルメザンチーズを加え、塩・コショウで味を調える。