

# 帆立としめじの金ごま雑穀リゾット

292Kcal, 塩分2.1g(1人分)、調理時間20分



レシピ提供：おたクッキングスタジオ料理研究家 小田直子先生

★使用商品：金ごまいりごま

## 材料【4人分】

米	100g
16穀米	1パック
玉ねぎのみじん切り	1/4個分
しめじ	1パック
帆立缶詰	小1缶
しめじ	1パック
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	1/4カップ
ブイヨン(水4カップ+ブイヨンキューブ2個)	
塩こしょう少々	
Aパルミジャーノチーズ	30g
金ごま練りごま	10g
青ネギみじん切り	大さじ2
金ごまいりごま	大さじ2

## 作り方

1. 鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎと小房に分けたしめじを炒め、タマネギが透きとおってきたら米と16穀米を入れ、炒め、白ワインを加える。
2. ブイヨン半量と帆立缶詰を缶汁ごと加え、中火で、残りのブイヨンを足しながらことごと15分位煮る。
3. Aを加え、塩こしょうで味を整え、青ネギと金ごまいりごまをふる。



誰かに伝えたい 此の味

## 金ごま本舗

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>