

作品名	魚貝たっぷりのミルクリゾット		
ポイント	炊飯器で簡単に作るリゾットです。野菜は電子レンジで加熱しておいて火の通りを良くし、盛りだくさんの魚介類を使用しているのでだしが良くでています。魚介類は冷凍のシーフードミックスを使用するので、下処理がいらなく簡単にできます。リゾットがスイッチオンで簡単にできることが魅力です。		
材料 4人分	牛乳 360ml 米・・・・・・・・・・1合 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 パプリカ・・・・・・・・1個 アスパラガス（細い）・・4本 オリーブ油・・・・大さじ4 塩・こしょう・・・・適量	シーフードミックス・・330g 牛乳・・・・・・・・・・360ml 水・・・・・・・・・・200ml チキンコンソメ・・・・小さじ2 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2	粉チーズ・・・・適量 バジル・・・・2～3枚
作り方	<p>① お米をかるく水洗いし、水けをきる。</p> <p>② 玉ねぎ、パプリカをフードプロセッサーでみじん切りにし、アスパラガスを小口切りにして、耐熱皿に入れ、塩、こしょう、オリーブ油をかけ、電子レンジで3分加熱する。</p> <p>③ 炊飯器に①、②と水200ml、牛乳、チキンコンソメ、塩、シーフードミックスを入れ、よく混ぜる。</p> <p>④ 炊飯時間終了5分前にふたを開け、器に盛り、粉チーズをかけ、バジルを2～3枚飾る。</p>		
写真			