



1/7(火) 七草のシーフードリゾット

(材料)

春の七草（ほうれん草などでも）
シーフードミックス：ひとつかみ
辛子明太子：適量
〔牛乳：150ml
水：150ml〕
顆粒コンソメ：小さじ1強
ごはん：1 膳分
塩
ブラックペッパー
パルメザンチーズ

- ① 七草は刻む。揃わなかったら、ほうれん草やベビーリーフなど。
- ② 鍋に水、シーフードミックス、ごはん、顆粒コンソメを入れてしばらく煮、①と牛乳を足して、膜を取りながら煮る。
- ③ 塩で味を調え、器に盛り、辛子明太子を乗せる。
- ④ ブラックペッパーを振る。お好みでパルメザンチーズも。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。