



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) に置いています。
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。