

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：4人分

- イカ（スライス）：200g
- その他のシーフード（エビ、帆立）  
：各100g
- アルポリオ米：200g
- 鶏肉ブロス：600ml
- 白ワイン：100ml
- パルメザンチーズ：50g
- オリーブオイル：大さじ2
- 塩、黒胡椒：各適宜
- レモン（スライス）：装飾用

## 作り方

1. イカと他のシーフードを小麦粉と卵でコーティングし、カリカリになるまで揚げます。
2. 一方、鍋にオリーブオイルを熱し、アルポリオ米を炒め、白ワインで蒸発させた後、少しずつブロスを加えてリゾットを炊きます。
3. リゾットがもっちりとした食感になったら、パルメザンチーズを加えてさらに混ぜます。
4. 揚げたシーフードをリゾットの上に盛り付け、レモンスライスで飾ります。