

## 料理名

# 肉肉カリカリゾット



## 料理のPR（200字以内）

イタリアの代表的な米料理リゾットを、和の昆布茶を入れて作り、それを一人分ずつフライパンでよく焼いて焼きリゾットにしました。その上に味付けした鶏肉を置き、ネギ、柚子皮や金ゴマで華やかに見えるように盛り付けました。昆布茶で優しい味わいのリゾットに、上の鶏肉でボリューム感があり、食感もカリカリ、ふんわりと色々あってとても楽しく味わえる一皿です。

## 調理時間・材料費（4人前）

25分

600円

## 材料（4人分目安）

米	1合
もち麦	大さじ4
百日鶏モモ肉	100g
百日鶏ミンチ	100g
白ネギ	適量
足立醸造味噌	大さじ1
足立醸造醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
椎茸	6枚
昆布茶	8g
チーズ	80g
ブラックペッパー	少々
青ネギ	
柚子皮	
金ゴマ	

## 作り方

- ①米ともち麦を炊飯器で炊く。
- ②一口大に切った鶏もも肉と鶏ミンチを炒め、混ぜ合わせたAと白ネギを入れる。
- ③フライパンで、軽く椎茸を炒めて、そこへ水、昆布茶を入れて沸騰させる。
- ④③に①を入れて、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤④をボウルに移し、チーズとブラックペッパーを入れて混ぜる。
- ⑥フライパンにセルクルを置き、その中に⑤を一人分ずつ入れて、カリカリになるまで焼く。②を盛り、青ネギ、柚子皮、金ゴマをちらして完成。