

雄武産毛がにのリゾット

【材料】4人分

- カニのむき身・・・150g
お米・・・1.5合
玉ねぎ・・・1/4個
とろけるチーズ・・・80g 今回は「ミックスチーズ」
牛乳・・・1カップ（使う前にレンジであたためる）
オリーブ油・・・大さじ2（大さじ1×2）
~~コンソメ・・・1個+1/2個~~ 「洋風だし」
水・・・カップ3



【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 別鍋にコンソメと水を加え、スープを作る(必ず沸騰させる)。
3. 別鍋にオリーブ油(大さじ1)で玉ねぎを炒め、透明になるまで良く炒める。透明になったら鍋の片側に寄せ、オリーブ油(大さじ1)を入れ、米を洗わずに加え、全体に油がまわるまで弱火で丁寧に炒める。
4. 3にスープは熱いまま、2/3程度加え、軽く混ぜ合わせる。そこにカニの剥き身を入れ、強火にし煮立ったら中火にし蓋をする。そのまま、10分間煮る。この間に、牛乳をレンジで温めておく。
5. 10分経ったら、残り1/3のスープを加える。中火でふたをせずに5分程火にかける。
6. 5分たったら、あたためていた牛乳を入れる(中火)。
7. 2分ほどたったら、チーズを入れかき混ぜる。
8. 1分程経ったら、火を止め盛り付けする。
お好みで、かにの身をのせたり、パセリのみじん切をかけてもおいしいです。