

アサリのトマトリゾット



残り物ご飯を使って、レンジで簡単に作るリゾットです。リゾットは、少量のご飯で量が増えるので、お腹いっぱい食べても安心できる、ダイエット向きの料理方法です。あっさり味に仕上げてあるので、粉チーズは好みで。

 所要時間 10分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

アサリ	100g
ごはん	150g
トマト	1/2個
水	100cc
コンソメ	小さじ1
塩・	適量
あらびきブラックペッパー	
粉チーズ	適量
イタリアンパセリ	適量

下ごしらえ・準備

アサリは砂出しして、よく洗ってザルにあげておきます。トマトは1cm角に切ります。

作り方

- 1 深さのある耐熱容器にご飯、トマト、水、コンソメ、塩、あらびきブラックペッパーを入れてよく混ぜ、ふわっとラップをしてレンジで3分加熱します。
- 2 一旦取り出して全体を混ぜ、さらに3分加熱します。
- 3 アサリを入れてさらに2分、貝が開くまで加熱し、粉チーズをかけ、パセリを飾ります。



旨みのもとになるグリコーゲンやコハク酸をたっぷり含むアサリは、一緒に料理した他の食材も美味しくしてくれます。鉄分が豊富なうえに、赤血球形成を助けるビタミンB12を非常に多く含み、貧血予防の強い味方でもあります。血圧の調整やコレステロール排出、肝機能改善等に関わるとされるタウリンも豊富です。トマトに含まれるビタミンCがアサリの鉄分の吸収を助けるほか、美肌効果も期待できます。日本一のアサリを食べて健康な体に！