

# \ 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：2人分

- アルポリオ米：200g
- 白ワイン：100ml
- 魚介類（エビ、ムール貝、ホタテなど）：300g
- ブロッコリー：100g
- ニンニク：2片
- オリーブオイル：大さじ2
- パルメザンチーズ：50g
- 塩：適量
- 黒胡椒：適量

## 作り方

1. ニンニクはみじん切りにし、ブロッコリーは小さめの花に分けます。魚介類は適切な大きさに切ります。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒めます。香りが出てきたら魚介類を加え、炒めます。
3. ブロッコリーを加え、炒め合わせます。
4. アルポリオ米を加え、透明になるまで炒め続けます。その後、白ワインを加え、アルコールを飛ばします。
5. 鶏ガラスープを少しずつ加えながら、米が柔らかくなるまで混ぜ続けます。
6. 最後にパルメザンチーズを加え、塩と黒胡椒で味を調えます。

- 鶏ガラスープ : 800ml