

味の慢

アイデア賞



## グラタン風あしたか牛リゾット

レンジで手軽にあしたか牛の味を楽しめます。長泉町 中土狩 木村裕美さん

### 材料と分量(4人分)

あしたか牛ヒレ肉……100g  
お米……1カップ  
ホワイトソース(市販)…適量  
水……1カップ  
玉ネギ……1/2個  
固形のスープの素……1個  
とろけるチーズ……適量  
生しいたけ……3枚  
バター……40g  
オリーブオイル……大さじ3  
粉チーズ……大さじ4  
塩こしょう……少々

### 作り方

- 1 水1カップに固形スープの素を入れ、温め溶かしておく。(お湯で溶いても良い)
- 2 玉ネギをみじん切りにし、生しいたけはいしづきをとり1cmの角切りにしておく。
- 3 耐熱容器にオリーブオイル、玉ネギ、生しいたけ、洗ったお米を入れ混ぜ、1を入れてラップをせずに電子レンジで10分加熱する。
- 4 牛肉は1cm角に切り、塩こしょうで味付けし、火にかけ、かるくこげ色をつけておく。
- 5 3を電子レンジから出し、バター、粉チーズ、塩こしょうで味付けし、4を合わせて手早く混ぜ、再び電子レンジで3分間加熱する。
- 6 5をホワイトソースをうすくひいたグラタン皿に分け、上から残りのホワイトソースをかけ、とろけるチーズをのせオーブンでこげ目がつくまで加熱する。(250℃で10~12分)