フーチバーのリゾット

＜材料＞

米（無洗米）	１カップ	牛乳	２カップ
鮭	１００ｇ	ブイヨン	２カップ
玉ねぎ	１／２個	ナチュラルチーズ	４０ｇ
しめじ	１／２パック	塩	小さじ１
フーチバー	５０ｇ	こしょう	少々
白ワイン	大さじ２	サラダ油	大さじ１
にんにく	１片	バター	２０ｇ

＜作り方＞

① フ ーチバーは葉先を摘んでざく切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しめじは 1cm 長さに切る。鮭は塩･胡椒をふっておく。
② 鍋を温めサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんにくの半量を炒める。次に鮭を並べてワインを注ぎ、ふたをして鮭に火を通したあと鮭を取り出しほぐしておく。
③ ②の鍋にバター、残りの玉ねぎとにんにくを入れて米を炊める分量のブイヨン、牛乳を加えふたをして炊く。沸騰したら火を弱火にする。(ご飯の芯が残る程度に炊く)
④ 鍋に②の鮭、チーズ、フーチバーを加え塩･胡椒で味をととのえる。