

ミルクリゾット春巻き

【入賞】 ●上村萌(21歳) 長野県松本市



材料(4人分)

・玉ねぎ	中1/4コ(60g)
・ブロッコリー	小房に分けて12コ
・有塩バター	10g
・牛乳	280ml
・ごはん	130g
・コンソメ	4g
・生鮭	2切れ(140g)
・黒胡椒	6ふり
・春巻きの皮	6枚
・スライスチーズ	3枚
・水溶き小麦粉	適量
・油	適量
・つけ合わせレタス	適量

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鍋にバター・玉ねぎを入れ、3分間ほど炒める。
- 3 ②に牛乳、ごはん、コンソメを入れて5分間煮る。
- 4 一口大(3cm)に切った鮭を、フライパンで焼いた後に、
③に入れて更に5分間煮る。
※鮭の身がくずれないようにやさしく混ぜる。
- 5 黒胡椒をふり、リゾットができ上がったら火を止め、バットに移して粗熱をとる。
- 6 春巻きの皮の上にスライスチーズ1/2枚、リゾット、
ブロッコリー2つをのせて巻き、水溶き小麦粉でとめる。
- 7 油を少し多めにひいたフライパンで、
きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 8 ⑦を2等にし、1人分3コを盛り、レタスを添える。

※写真には青味と食用花を添えた。

ひとくち
アドバイス

ポリウムたっぷり
の春巻きです。1人分を
2コにしても良い
ですね。