



## 黒米ごはんのチーズリゾット

### 材料

米・・・1と1/2カップ 黒米・・・大さじ1 たまねぎ・・・1/2個  
にんにく・・・1粒 オリーブ油・・・大さじ2 バター・・・20g  
白ワイン・・・1/2カップ ブイヨン・・・4カップ 塩・・・少々  
コショウ・・・少々 とろけるチーズ・・・適量

### 作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにし、にんにくはスライスする。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、にんにくが色づいたら取り出す。
- 3 2の鍋にバターを入れ溶かし、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 3に米を加えてさらに炒め、米が透き通ったら白ワインを加え手早く混ぜる。
- 5 ブイオンを少しずつ足しながら煮て、米の中心に少し芯が残るくらい(アルデンテ)になったら火を止めます。塩、コショウで味を調え、チーズを散らす。