

ぶりとかぶ、 グリーンピースのトマト煮こみ

日本の定番家庭料理「ぶり大根」をイタリアンに置き換えて。

調理時間

15分

1人当り

563kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ぶり切身 …………… 2切
- ・かぶ …………… 小5～6個
- ・グリーンピース(生) …… 5～6房
- ・カットマト缶 …………… 260ml
- ・バジル …………… 3～4枚
- ・塩・黒コショウ …… 各適量
- ・オリーブオイル …… 40ml
- ・小麦粉 …………… 適量
- ・にんにく …………… 1片



●作り方

- ① ぶり、かぶは食べやすい大きさに切っておく。ぶり、かぶに塩、黒コショウをし小麦粉をまぶしておく。
- ② 鍋に潰したにんにく、オリーブオイル20mlを入れて弱火にかける。
- ③ にんにくの香りがたってきたら、①のぶり、かぶを加えて中火にし、焼き色をつける。
- ④ 焼き色がついたら弱火にし、カットマト缶、ちぎったバジル、材料が浸るくらいの水を加えて約5分煮こむ。
- ⑤ グリーンピースを加えて約5分煮こむ。
- ⑥ 塩、黒コショウを適量ふりかけ、オリーブオイル20mlで味をととのえて、完成。

POINT①

ぶりとかぶに小麦粉をまぶし焼くことで旨みを閉じ込め、とろみを出します。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る