



泊いゆまち賞



ラジオネーム **ダブルキティー** さん

グルクンの アクアパッツァ

(平成24年1月26日放送)

コメント

熱々ハットをふーふー
しながら2度おいしい!

●材料(お好みの分量で)

・グルクン	・塩コショウ……適量
・あさり	・水……………80cc
・プチトマト	・バター……………10g
・ブロッコリー	(リゾット)
・オリーブオイル…大さじ3	・ご飯……………茶碗2杯
・つぶしニンニク…2かけ	・牛乳……………120cc
・白ワインまたは酒…50cc	・粉チーズ……大さじ4

●作り方

- ①グルクンを塩コショウして、フライパンにオリーブオイルとつぶしニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りがたってきたらグルクンを入れて両面をこんがり焼く。
- ②あさり、半分に切ったプチトマトを入れて、茹でたブロッコリー、白ワインまたは酒、水、バターを入れ、フタをしてあさが開いたら、味を見て塩コショウで味を整え、フライパンごと食卓へ。
- ③魚を食べて残った汁にご飯、牛乳、粉チーズを加えてリゾットにしても美味しく頂けます。

試食
コメント

初めて作りました!魚から出る香りとあさり良く合いますねえ~、さらにリゾットにまでアレンジ可能。アイデアって無限なのですね!

お魚レシピ集 協賛企業



坂下水産株式会社

冬の定番海鮮ナベの商品や新鮮なお刺身盛合わせが大人気!!その場で召上がって頂ける、北海道産の生ガキをはじめボリューム満点の海鮮丼やお寿司もオススメです(^)v

代表取締役社長 **當山 清範**

TEL(098)866-3404 FAX(098)866-4452