



ブリのリゾット

Yellowtail Risotto

《材料》

- ブリ・・・・・・・・・・300g
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2

- ほうれん草・・・・・・・・150g
- 枝豆・・・・・・・・・・40g
- 熱湯・・・・・・・・・・400ml
- 顆粒コンソメ・・・大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・80cc
- 米・・・・・・・・・・150g
- 粉チーズ・・・・・・・・少々

《作り方》

- 1 適量の水、酒でブリを煮て仕上げし、ほぐす。
ほうれん草は4～5cmに切り、枝豆は塩ゆでして皮をむき薄皮を取っておく。
- 2 ほぐしたブリとほうれん草を炒め、米を加えて更に炒める。
- 3 全体に火が通ったら、熱湯を加え中火で煮る。
- 4 3に少しずつ牛乳を加えながら、更に15～20分煮る。
このとき、枝豆と顆粒コンソメも加える。
- 5 米が柔らかく煮えたらグラタン皿に盛り付け、粉チーズをかける。
表面をバーナーで焼き、焼き色を付ける。

アピールポイント

老若男女たくさんの方に食べてもらえるように、ブリをリゾットにしてみました。
お米よりもブリの身を多くすることで、ブリの存在感を出しました。



講師コメント

万人向けに仕上げて、ほうれん草や枝豆、牛乳等で栄養価を高めているのが良いと思います。

