



## ぶりとかぶ、グリーンピースの トマト煮こみ

Pesce "Buri" in umido con verdure

Buri  
~ぶり~

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

東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>



## ぶりとかぶ、グリーンピースのトマト煮こみ

Pesce "Buri" in umido con verdure

563 kcal (1人分)

調理時間 15分

### 材料 (2人分)

ぶり	2切
かぶ	小5、6個
グリーンピース(生)	5、6房
カットトマト缶	260ml
パジル	3、4枚
塩、黒こしょう	適量
オリーブオイル	40ml
小麦粉	適量
にんにく	1片



### Point/

ぶりとかぶに小麦粉をまぶし焼く  
ことでうまみを閉じ込め、とろみ  
を出します。

### 作りかた

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、黒こしょう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、カットトマト缶、ちぎったパジル、材料が浸るくらいの水を加えて約5分煮込む。
5. グリーンピースを加えて約5分煮込む。
6. 塩、黒こしょうを適量ふりかけ、オリーブオイル20mlで味を調べて、完成。



料理・文 cuoco KEITA © 東信水産株式会社