

変幻自在、簡単♪

干物 de ミートソースを使ったレシピ 5 品をワンプレートで〜♡



作 者 高垣 智里 さん

住 所 大阪府泉佐野市

使用干物 ハタハタ

材料

ハタハタ一夜干し …………… 8 匹
白ワイン …………… 大さじ 2
にんにくチューブ …………… 小さじ 1~2
（にんにく …………… 1 片（10g））
玉ねぎ …… 1 個（280g 程度）
オリーブオイル …………… 大さじ 2
☆カットトマト水煮缶 …………… 1 缶
☆砂糖 …………… 大さじ 1
☆ケチャップ …………… 大さじ 2
☆お好み焼きソース …… 大さじ 1
塩コショウ …………… 適量

作り方

- 1 ハタハタを皿に入れ、白ワインをふりかけたらラップをして 600w で 3 分、裏返して 2 分チンして冷ましておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを加え炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらハタハタから出た汁と☆の材料すべてを加え炒め煮る。
- 3 中骨と背びれ腹びれ頭をとりほぐしたハタハタを加え煮、塩コショウで味を整えたら完成。

♪ミートソースパスタ

茹でたパスタに作った干物 de ミートソースをかける。

♪トースト

パンに干物 de ミートソースをのせチーズをのせこんがり焼く。

♪スープ

ミートソース 100g 位に卵一個をときほぐし、沸騰した湯 500cc の中へ入れる。コンソメ小さじ 2 を加え、沸騰直前で火をとめ盛り付けたら刻んだバジルを加え完成。

♪タコサラダ

レタスはちぎり、プチトマトは食べやすく切っておく。アボカド 1/2 も食べやすく切っておき、干物 de ミートソースにタバスコを少々混ぜたらサラダの上に盛り付ける。食べやすい大きさに切ったスライスチーズをクッキングシートに並べ 600w で 3 分チンしてできたチーズチップを飾り完成。

♪トマトクリームパスタ

干物 de ミートソース 150g 位に生クリームを大さじ 2~4 位入れ塩コショウで味を整え茹でたパスタにからめる。

作者コメント

作り置きにもぴったりの干物 de ミートソースを使ったレシピをワンプレートにしました。

魚の干物ならなんでも美味しくできますが、特に美味しく出来るハタハタを使って今回は作ります。

ミートソースですので、そのまま茹でたパスタにかけて食べるだけでも美味しいのですが、少し生クリームを足すだけでビックリ！蟹や海老のトマトクリームパスタのような高級な味に大変身。特別な日の献立に簡単パスタはいかがでしょう？また、この干物 de ミートソースと卵を混ぜてコンソメスープと合わせれば、美味しいお魚スープにもなります。少し残っちゃったと言うときや、後一品と言うときに便利。

パンにのせてチーズと焼けば朝の忙しいときにも栄養満点なトーストが簡単に作れます。

レタスやトマトなどのサラダにタバスコ入り干物 de ミートソースをかけ、レンジでチンするだけの簡単チーズチップをのせれば、タコライスならぬ、タコサラダの出来上がり〜♡

変幻自在、簡単♪干物 de ミートソースをぜひよろしく願いいたします。