

ハタハタで和風ドリア



作 者 稲村 幸子 さん

住 所 福岡県福岡市

使用干物 ハタハタ

材料

米2 合
めんつゆ(2倍希釈) **大きじ5
ハタハタ4 匹
★絹豆腐1 丁
★胡桃 40g
★白味噌大きじ2強
★砂糖ひとつまみ
パルメザンチーズ 適量
三つ葉 適量

作り方

- 1 米をとぎ、水を2合に合わせて麺つゆを入れ、フライパンで焼き目を付けたハタハタを並べて早炊きスタート。(35分位)
- 2 絹豆腐を茹で、★と擦り合わせるかハンドブレンダーで攪拌する。
- 3 ご飯が炊けたらハタハタの頭、尻尾、中骨を外し混ぜ合わせ器に盛り2を乗せてパルメザンチーズを振りかけトースターなどで焦げ目が付くまで焼いて三つ葉を添える。(15分程度)

作者コメント

香住の脂が乗ってとろける美味さのハタハタを炊飯器で小骨も柔らかく炊きあげて、栄養価が高くヘルシーな豆腐クリームでコク深くまるやかにいただく、新感覚の和風ドリアです。