

白身魚のトマトリゾット

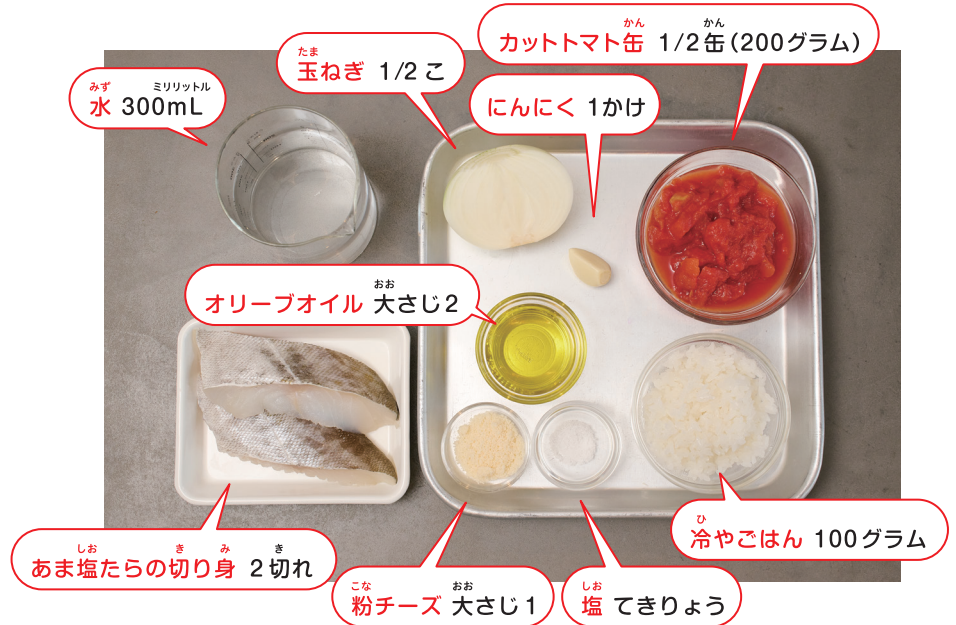
／つくってみよう！／

休日かぞくごはん



りょうけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)



つく かた 作り方



たま 玉ねぎはしんをきって1センチかくき角に切ります。



たらはひとくちだいきに切ります。



にんにくは「芽」をとって、うすき切りにします。



フライパンにたま玉ねぎ、にんにく、オリーブオイルを入れて、中火でしんなりするまでいためます。



たら、カットトマト、しおこ塩小さじ1/3を加えてさっとまぜます。



みずくわ水を加えてぐつぐつ煮立てます。



ひ冷やごはんを加えてまぜて、5分ほど煮て味見をし、あじたりなかつたら塩を足します。しるけを飛ばしたいときは、さらにすうふんに数分煮ます。



うつわもこな器に盛り、粉チーズをちらしてできあがりです！