



## 鯛のあら炊き



### 材料

真鯛(頭入り)	1pc
しょうが	1かけ
(煮汁)	
水	300cc
酒	100cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
さとう	大さじ1

### 作り方

- 鯛の頭はうろこを包丁の背でこそげ取り、熱湯で霜降りしたのち流水で血合いや汚れをとりのぞく。しょうがは皮ごと薄切りにする。
- 鍋に煮汁の材料を入れて沸騰したら鯛としょうがを入れ、落とし蓋をして煮る。  
(水分が煮詰まって濃くなりすぎたら水を適宜加えて調整する。)
- 10分～15分ほど煮たら器に盛り付けて完成。

### ポイント

加熱時間は鯛の大きさによって幅があります。甘さはさとうやみりんの量で調整してください。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

