



黒かれいの煮付け



材料

<煮汁>

水	150cc
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう	小さじ1
しょうが	一片

作り方

- かれいは熱湯で霜降りしてザルに揚げ、水気をきっておく。
- 鍋に煮汁の材料を入れて沸かし、1を入れて落とし蓋をして中火で煮る。
- かれいに火が通り、(10~12分)好みの濃さに煮詰めたら器に盛り付けて出来上がり。

【ポイント】

かれいは身が柔らかいので、煮るときに重ねたり、余計に触ったりしないのが失敗しないポイントです。落とし蓋はクッキングシートでもアルミホイルでも構いません。

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!!

