

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一監修

現サンベルクス陸上部管理栄養士



浅羽かれいの煮こごり



材料

浅羽かれい(切り身) 1切れ
粉ゼラチン 7g

<煮汁>

水 300cc
酒 50cc
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ3
さとう 小さじ2

作り方

- 1.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。
- 2.粉ゼラチンは箱の表示にしたがって水でふやかしておく。
- 3.鍋に煮汁の材料を入れて沸かし、かれいを入れて
落し蓋をして中火で煮る。
- 4.火が通ったらかれいを取り出し、
火を止めて粉ゼラチンを煮汁に加えて溶かす。
- 5.流し箱(なければタッパー)にほぐしたかれいの身を入れ、
作り方4を流し入れて冷蔵庫で固めて完成。

【ポイント】

煮汁が煮詰まって濃くなってしまったら水を加えてのばす。

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!!

