

しっとりした身が美味しい

カレイの煮つけ



調理時間 約 25分

材 料

2人分

作り方

しょうが 1片
ごぼう 1/2本
カレイ 2切れ

A

水 1カップ
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2

しし唐辛子 5個
しょうが (薬味用) 1片

1. しょうがは皮つきのままうす切りにします。ごぼうは軽く洗い、すりこぎ等で叩いて食べやすい大きさに切ります。
2. カレイは熱湯をかけて、水洗いし水気を切っておきます。
3. 鍋にAと1を入れ、中火で加熱し沸騰させます。
4. 3をその上に並べて、落とし蓋をし、鍋の蓋をのせて弱火で10分加熱、消火。5分減圧。
5. 仕上げに焼いたしし唐辛子と薬味用にせん切りしたしょうがを乗せます。