

かれいの煮付け

材料 (2人分)

かれい 2切れ
しょうが 1かけ

A

└水 200cc~250cc
└酒 大さじ2
└砂糖 大さじ1.5
└しょうゆ 大さじ1.5



作り方

1. しょうがをせん切りにする。
かれいの水気をキッチンペーパーで取ってあげる。
2. フライパンにAを入れ煮立て、かれいの表が上になるようにおき煮汁をやさしくかける。
3. しょうがを加え、落し蓋をして中火で10分ぐらい煮る。
4. 煮汁が減ってきたら落し蓋をとり、再び、かれいに煮汁をかけながら仕上げる。
5. 身をくずさないようにフライパン返しと菜箸をつかって器に盛り、しょうがを散らす。

- ✖E・かれいの身に卵があれば取り出し、しょうがをフライパンに入れるときに、いっしょに入れると味が浸み込み、火の通りがよいです。
・皮の部分が大きければ、×の字の切り込みをいれる。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン