

あんこうの辛味噌煮

あんこうと野菜を辛味噌で煮た、ごはんがすすむおかずです。

調理時間

15分

1人当り

165kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- あんこう (鍋用・肝つき) 2人分
- 長ねぎ 1本
- しいたけ 4枚
- にら 1束
- 生姜 (千切り) 1片分

- | | | | |
|---|-------------------|---|------------------|
| A | ・味噌 20g | B | ・水 2/3カップ |
| | ・豆板醤 小さじ1/3 | | ・砂糖 大さじ1 |
| | ・酒 大さじ2 | | ・しょうゆ 小さじ1 |



●作り方

- ① あんこうの身はザルに入れて熱湯をまわしかける。肝は包丁で刻む。長ねぎは、白い部分は5cm長さの斜め切り、青い部分は小口切りにする。しいたけは、かさは5mm幅に切り、軸は石づきをとってから手でほぐす。にらは4cm長さに切る。
- ② 鍋に肝を加え弱火で炒める。ペースト状になったら混ぜたAを加え、炒める。
- ③ フツフツしてきたら、長ねぎ、しいたけ、生姜を加え、軽く炒める。Bを加え、沸いたらあんこうを加え、フタをして中火で5分煮る。にらを加え、混ぜながら煮詰める。水分が飛んだら皿に盛る。

POINT ① 温泉卵を添えると、お子さんも食べやすくなります。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る