

# 金目鯛の煮付け

旬の金目鯛の旨みを味わうため、シンプルな材料で作ります。

調理時間  
10分

1人当り  
245kcal



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)

金目鯛切身 ..... 2切れ  
長ネギ ..... 1本



A

生姜(薄切り) .....	4枚
しょうゆ .....	大さじ2
酒 .....	大さじ2
みりん .....	大さじ2
水 .....	3/4カップ

## ●作り方

- ①金目鯛は皮に切れ目を入れる。長ネギは斜めに切る。
- ②フライパンにAを入れ、火にかける。沸いたら金目鯛を皮を上にして入れ、魚に煮汁をまわしかける。
- ③落としふたをして中強火にし、5～6分煮る。
- ④落としふたをはずし、長ネギを入れる。魚に煮汁をまわしかけながら、2～3分煮詰める。



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