

かれいのレンジ煮付け

2人分ならば電子レンジ使用が断然早くてラク！煮崩れることもありません。

調理時間
10分

1人当り
129kcal



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)

- ・かれい 2切れ
- ・昆布(3cm角) 2枚
- ・乾燥わかめ(戻したもの) 40g
- ・針生姜 1片分
- ・塩 適宜

- A
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
 - ・酒 大さじ1と1/2
 - ・みりん 大さじ1と1/2



●作り方

- ① かれいは身に切れ目を入れ、全体に塩をふり、冷蔵庫で10分おく。
- ② 皿に昆布をのせ、水気をふきとったかれいをのせる。
- ③ 混ぜたAをかけ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。
- ④ 一度取り出し、煮汁をまわしかけ、ふたたびふんわりとラップをして2分半加熱する。かれいを皿に移す。
- ⑤ 煮汁にざく切りにしたわかめを入れ、ラップをせずに1分加熱して煮詰める。
- ⑥ かれいの脇に添え、生姜をのせる。

POINT① 途中で煮汁をまわしかけるのがコツです。
電子レンジは500wを使用した際の加熱分数です。



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