

東信水産
お魚かんたんレシピ

調理時間 15分
177kcal (1人分)



白いごはんによく合う、
甘辛味のおかずです。
真たらこの扱いはとても簡単なので、
旬のこの時期にぜひお試し下さい。

真たらこ
白滝の炒り煮

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/>

真たらこ
白滝の炒り煮



材料(4人分)
Cooking ingredients

真たらこ.....200g
白滝.....200g
いんげん.....5本
生姜のせん切り.....1片分
水.....1/2カップ
A 酒・しょうゆ・みりん...各大さじ3
砂糖.....小さじ1



作り方 How to cook

- ① 熱湯でいんげんを茹で、3cm長さの斜め切りにする。続けて同じ湯でざく切りにした白滝をサッと茹でる。
- ② 真たらこは縦に切れ目を入れ、包丁の背で中身を取り出す。
- ③ フライパンに白滝を入れ、からいりする。水分がとんだらAと生姜を加え、沸いたら真たらこを加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮詰める。最後にいんげんを加え、サッと混ぜあわせる。



料理 料理家 窪部 和泉 ©東信水産株式会社