

## 金目鯛の煮付け

【245kcal/1人当り】

調理時間  
10分



甘い煮汁がおいしい、金目鯛の煮付けは、旬の金目鯛の旨みと味わいのため、シンプルな材料で作れます。

東信水産お魚かんたんレシピ

### 材料 (2人分)

金目鯛	2切
長ネギ	1本
生姜(薄切り)	4枚
しょうゆ	大さじ2
A 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。



### 金目鯛の煮付け

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理 渡部 和泉

