

# かれいのレンジ煮付け

【129kcal/1人当り】

調理時間  
10分

2人分ならば電子レンジ使用が断然早くラク!  
煮崩れることもなく、おいしく仕上げるができますよ。  
途中で煮汁をまわしかけるのがコツです。



東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



かれい…………… 2切れ

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

昆布(3cm角)…………… 2枚

わかめ(戻したもの) …… 40g

針生姜 …… 1片分

塩 …… 適宜

## 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。



電子レンジは500wを使用しています。

## かれいのレンジ煮付け

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

