



## カレイの煮付け



調理時間  
15分

カロリー  
210kcal

野菜摂取量  
50g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

カレイ	4切れ
うど	1本
木の芽	20枚
酒	100cc
みりん	50cc
しょうゆ	50cc
三温糖	大さじ1

### 作り方

1. 霜降りにしたカレイに切り込みを入れておく。うどは厚めに皮をむき乱切りにし、水にさらす。
2. 鍋に酒とみりんを入れ**中火**にかけ、アルコールをとばしてからしょうゆ、三温糖を加えて煮立ったら、カレイの表側を上にしてゆっくり入れる。
3. 火加減は**中火**のまま、途中でアクを取り、煮汁をかけながら煮る。
4. 煮あがる少し前にうどを加えて、表面が薄く染まるまで1~2分間煮て器に盛り、木の芽を上添える。

### アドバイス

魚を煮る場合、臭みを取るために霜降りしておく。  
熱湯にさし水をした温度のお湯にさっとくぐらせ、冷水に取り、ぬめりや腹の中もよく洗う。

### レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



#### ウルトラ 両手ナベ 3.0L浅型

すき焼きなどテーブルを囲んでにぎやかに、楽しい一家団欒の鍋料理に。焼き魚や煮魚にも使いやすく、フライパンとしても使える人気の多層鍋です。