



魚の煮つけ減塩しっかり味



魚の煮つけ減塩しっかり味

エネルギー 201kcal
(1人前あたり)

【材料2人分】

- ・ 魚 (半身) 2切れ
- ・ しょうが 1かけら
- ・ 大根 200g

【調味料】

- ・ 料理酒 大さじ1
- ・ 塩 2g

【煮汁】

- ・ 醤油 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 水 適量
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 顆粒だし 少々

魚の煮つけ減塩しっかり味

① ホッケを切りわけ、塩と料理酒で下味をつけ、10分ほどおく。



② 大根の皮をむき、面取りをして、10分ほど茹でる。
しょうがは千切りにする。



魚の煮つけ減塩しっかり味

③ 鍋に、醤油 (大さじ2) ・ みりん (大さじ2) ・ 砂糖 (大さじ2) ・ 顆粒だし (少々) ・ 水 (適量) を入れて、ひと煮立ちさせて煮汁をつくる。



魚の煮つけ減塩しっかり味

- ④ 煮汁の入った鍋に、ホッケ・しょうが・大根を入れて、
落とし蓋をして中火で煮る。



- ⑤ 10分ほど煮たら完成。

