

カレイの 揚げみぞれ煮

【1人分:174kcal】



材料(4人前)

カラスガレイ…………… 60g4切れ
 片栗粉……………大さじ2
 揚げ油…………… 適量
 葱 …………… 90g
 水 …………… 180ml
 酒 …………… 大さじ1と2/3
 砂糖…………… 大さじ1と1/3
 しょうゆ ……………大さじ2
 みりん …………… 大さじ1と1/2
 大根…………… 150g
 三つ葉…………… 20g

作り方

- ①葱は3～4cm長さに切る
- ②大根はおろす
- ③三つ葉は2cm長さに切り、さっと茹でる
- ④水と調味料を加熱し、②を混ぜて煮汁を作る
- ⑤魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ⑥④に⑤を加えて、弱火で10分煮る
- ⑦⑥に①を加え、更に10分煮る
- ⑧器に⑦を盛り付け、③を飾る

～POINT～

魚を煮る時は、煮汁を熱くしてから魚を加える