

カレイの煮付け

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：139kcal/食塩相当量：1.2g]

煮汁が少なくても、煮付けが出来る！



材料（10人分）

| | |
|-------------------|-------|
| カレイ（湯通しして水気をよく切る） | 10切れ |
| <材料a> | |
| しょうゆ | 200cc |
| 本みりん | 200cc |
| 日本酒 | 200cc |
| ショウガ（薄切り） | 1かけ |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-----|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 20分 | 160℃ |

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にカレイを並べ、<材料a>を加える。
2. 1にクッキングペーパーで落としフタをし、上から漬け汁を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、上から煮汁をかける。

調理ポイント ◆必ず一度、魚を湯通ししないと煮汁が濁る。