

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。