

カレイの煮付け

合計加熱調理時間 約 **20** 分

[1人分：156kcal／食塩相当量：1.6 g]

ほろほろ柔らかな身も煮崩れせずキレイな仕上がり。やさしい味付けでご飯によくあいます。



材料（12人分）

カレイ（湯通しして水気をよく切る）	12切れ
＜材料a＞	
酒	250cc
しょうゆ	90cc
みりん	90cc
砂糖	大さじ3
ショウガ（薄切り）	1かけ

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

12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

- 65mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷いてカレイを並べ、＜材料a＞を入れ、ショウガをのせる。クッキングペーパーで落としブタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 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 ◆霜降り（湯通し）をすることで魚の生臭みがとれ、煮汁も濁らず美しく仕上がる。