

## 中華風カレイの煮物

🍷 使用電力量 約0.3kWh 🕒 必要時間 25分

## ■ 材料 2人分

カレイ……………2尾  
(下味)  
酒、しょうゆ……各大さじ1  
生姜のしぼり汁……小さじ1  
片栗粉……………適量

揚げ油……………適量

にんにくのみじん切り…小さじ2  
生姜のみじん切り……小さじ2  
豆板醤……………小さじ1  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ2  
鶏がらスープ……………150ml  
ごま油……………適量  
サラダ油……………適量

香菜……………適量

## ■ 作り方

1. カレイに、酒、しょうゆ、生姜のしぼり汁で下味をつけて10分程度置き、水分をふき取って片栗粉をつけます。
2. フライパンに2cm程度の油を170℃に熱し、1.を入れて軽くゆするようによげ焼きにします。
3. フライパンにサラダ油をひいて、豆板醤、にんにく、生姜のみじん切りを炒め、鶏がらスープ、砂糖、しょうゆを加えて煮立てます。
4. 2.を加えて、強めの中火で6～7分煮てごま油を加えます。
5. 器に盛り付けて、上に4cmに切った香菜を盛ります。

Check!!  
動画  
MOVIE



## IH料理のコツ!

2 IHの均一加熱なら、少なめの油でもカレイがムラなく揚がります。



フライパンを前後に軽く動かすとよりムラなく揚がります。

4 IHの高火力で短時間に煮詰めることで、カレイの身がふっくら仕上がります。



風味豊かなピリ辛の煮汁は、淡白なカレイにもぴったり!ご飯やお酒が進みます。



Taste of SEASON

四季折々の旬の食材をつかって  
IHカントンレシピ

## ■ 栄養成分表 (1人分)

エネルギー	351kcal	脂 質	14.6g	食物繊維	0.5g
たんぱく質	23g	炭水化物	28.7g	食塩相当量	4.9g