



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



我が家の秘伝レシピ教えちゃいます ~キッチンスマイルスタッフ版

## 鯛の煮つけ



一人あたりのエネルギー <b>258kcal</b>	食塩相当量 <b>2.7g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鯛(切身) .....	2切
しょうが .....	1片
ごぼう .....	1/2本
しょうゆ .....	大さじ2
みりん .....	大さじ2
A 砂糖 .....	大さじ1
酒 .....	50ml
水 .....	150ml

### ■作り方

- ①しょうがは千切り、ごぼうは4cmの長さに切ってから2~4等分の細切りにする
- ②お鍋にAを入れて煮立てる
- ③魚の水気をキッチンペーパーで拭き取り、①と一緒に②に入れる
- ④沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして弱めの中火で10分程度煮汁が少し残る程度まで煮る
- ⑤器に盛り付け、煮汁をかける

cooking memo