



電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



カレイの焼きびたし

白身が美味で、刺身、煮付け、焼き物、揚げ物などさまざまな料理に用いられます。3月のカレイは特においしい!



1人分
147kcal

材料 (4人分)

- カレイ ————— 400g
- 酒 ————— 少々
- 黒すりゴマ ——— 大さじ3
- 酢 ————— 大さじ3
- A 薄口しょうゆ — 大さじ3
- 砂糖 ————— 大さじ2
- 酒 ————— 大さじ2
- 赤唐辛子(小口切り) — 1本
- サラダ油 ————— 少々

●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①カレイは骨をとりながら、ひと口大にそぎ切りし、酒を少々ふっておきます。
- ②Aを合わせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ、赤唐辛子を、加えます。
- ③耐熱皿にサラダ油を塗り、水気をふいたカレイを均等に並べます。ラップなしでレンジで4分間、返してさらに4分加熱します。
- ④熱いうちに③を②に漬けて30分以上おき、味をなじませます。

広島魚商協同組合



広島の魚情報がいっぱい! <http://www.uoshou.or.jp/>