



電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



カレイの中華あんかけ

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
160kcal

- 材料** (4人分)
- カレイ 4尾
 - 塩・こしょう 適量
 - 片栗粉 適量
 - サラダ油 適量
 - にんじん(千切り) 1/3本
 - 白ねぎ(ななめ切り) 1/2本
 - しいたけ(千切り) 4枚
 - ピーマン(千切り) 2個
 - しょうが(千切り) 1片
- | | |
|---------------|------------|
| ┌ 酒 大さじ2 | ┌ 片栗粉 小さじ4 |
| A しょうゆ 大さじ2 | B 水 20cc |
| └ 中華スープ 200cc | |

- 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時間調整してください。]
- ①カレイに塩・こしょうをふって片栗粉をまぶし、耐熱皿にのせてサラダ油を魚全体にたっぷりかけます。ラップをかけ、1尾につき3～4分加熱します。
 - ②ラップがふくらんできたら、様子を見ながら加熱、表面に焦げ目が少しいたら取り出します。
 - ③別の耐熱皿に細く切った野菜を広げて並べ上からAをよく混ぜ合わせてかけ、ラップをかけ6分加熱します。ラップをはずし、全体を混ぜ合わせたら、Bを混ぜて加え、さらに1分加熱、とろみがつくまでよく混ぜ合わせます。
 - ④②のカレイに③の野菜あんをかけて出来上がりです。