

かれのいの煮つけ



作りかた

1. かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と合わせたAを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き「097 かれのいの煮つけ」で加熱する。
3. 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

153kcal

塩分

2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
かれいの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ
A しょうが(せん切り)	1/6かけ	1/3かけ	1/2かけ
A 水	カップ1/6	カップ1/6	カップ1/4
A 酒	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。