

かんたんレシピ No.6

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

今回は、小さなフライパンを使って簡単煮魚をご紹介します。

フライパンは鍋よりこげにくく、小さなフライパンは、使いやすくおすすめです。

フライパンで煮魚

魚の切り身（ほっけ、かれい、たらなど）2きれ

①（酒 50cc、水 200cc）

② しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

酒・・・50cc

和風だしのもと・・・小さじ半分

チューブ入りおろししょうが・・・小さじ1



【作り方】



1. 魚の切り身を小さなフライパンに入れ、①の酒と水を入れて弱火でゆでる。



2. 魚の切り身が白ぼくなったら、いったん皿に取り出しゆで汁をすて、魚をフライパンにもどす。



3. フライパンに②のしょうゆ、砂糖、酒、和風だしの素、おろししょうがを入れ、弱火で煮る。



4. 煮立ったら、スプーンで煮汁をかけながら5分煮て完成。

1人分の栄養価 ※

エネルギー 220キロカロリー
たんぱく質 10g、塩分 1.6g
カリウム 230mg、リン 130mg

一度さっとゆで、ゆで汁をすてることで、魚のくさみがとれ、煮る時間を短くすることもできます。

今回は、ホッケ 80g を使用した場合の栄養価です。



※今回は、ほっけ 80g を使用した栄養価です。