

## カレイの煮つけ



カレイの煮つけは老若男女が大好きな魚料理のひとつでしょう。カレイは表側の皮に臭みがあるので皮をむきます。煮つけ用のカレイを手に入れれば、唐揚げも楽しめます。

 所要時間 15分

 難易度   

### 材料 [2人分]

カレイ	2尾
【煮汁】	
水	100cc
酒	100cc
しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ2
ショウガ	1片

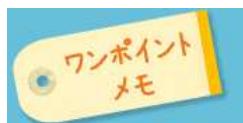
### 下ごしらえ・準備

カレイは下処理が済んだものを用意します（写真は表側の皮をむいてありますが、煮付け・唐揚げ用であればそのままOK）。ショウガは薄切りに。アルミホイルに穴を開けて落としぶたにします。

### 作り方

- 1 平たい鍋に【煮汁】とショウガを加えて煮立てます。
- 2 煮立った1にカレイの表側を上にして、重ならないように並べて入れます。落としぶたをして、中火で10分煮ます。

カレイは右側に頭がくるように盛り付けましょう。



高たんぱく・低脂肪で消化・吸収が良いので、病院食に良く利用されるほどのヘルシー食材です。高い抗酸化作用によって細胞を健康に保つビタミンEをたくさん含み、身離れも良く食べやすいので、積極的に利用してほしい魚です。