

真たらこと白滝の炒り煮

白いごはんによく合う、甘辛のおかずです。

調理時間

15分

1人当り

177kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4人分)

- ・真たらこ 200g
- ・白滝 200g
- ・いんげん 5本
- ・生姜 (千切り) 1片分



- A
- ・水 1/2カップ
 - ・酒・しょうゆ・みりん 各大さじ3
 - ・砂糖 小さじ1

●作り方

- ①熱湯でいんげんを茹で、3cm長さの斜め切りにする。続けて同じ湯でざく切りにした白滝をサッと茹でる。
- ②真たらこは縦に切れ目を入れ、包丁の背で中身を取り出す。
- ③フライパンに白滝を入れ、からいりする。水分がとんだらAと生姜を加え沸いたら真たらこを加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮詰める。最後にいんげんを加え、サッと混ぜ合わせる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る