

レシピ紹介

* 魚のカレー煮



<調理のポイント>

苦手な魚も、カレーの風味で食べやすくなります。
魚と一緒に煮る野菜は、好みや季節によってごぼうに
変えても美味しく食べられます。

【材料:4人分】

鯖(またはタラ)...4切(1枚50g)

葱...40g(1/2本)

(合わせ調味料)

- ・醤油...大さじ1と1/3
- ・砂糖...大さじ2/3
- ・みりん...大さじ2/3
- ・カレー粉...2g

【作り方】

- 1.魚はお好みの種類を使います。
- 2.ねぎは斜め切りにします。
- 3.鍋に魚を並べ、上に葱をのせます。
調味料も鍋に入れたら、水を被るくらい
加えます。煮立ってくるまでは強火で、
そのあとは中火に下げて20~30分、
煮汁が半分以下に煮詰まるまで煮ます。