

ヒラメと豆腐のみぞれ煮

材 料 (4人分)

- ヒラメの切り身
.....250g
- 豆腐1丁
- 人参1/4本
- サヤインゲン.....適量
- 大根10cm
- ダシ汁3カップ
- 塩小さじ2
- 醤油、みりん…各小さじ3
- 片栗粉小さじ2

作 り 方

- ① ヒラメは薄くスライスする。豆腐は適当な厚さに切る。
- ② 人参は短冊に切る。サヤインゲンは茹でて斜めに切る。
- ③ 大根はすりおろして水気を軽く切る。
- ④ 鍋にダシ汁と塩、醤油、みりんを入れ、人参を加えて火にかける。人参が柔らかくなったらヒラメを加えて煮る。
- ⑤ ヒラメに火が通ったら片栗粉を同量の水で溶いて流し入れ、とろみをつけ、豆腐とさやいんげんを入れる。最後に③を入れ、ひと煮立ちさせる。

プロが教える魚情報！

煮魚を作るのにちょうどいい鍋がないとお悩みのあなた、フライパンでも大丈夫ですよ。魚が大きくても量が多くても重ならず煮付けることができます。