

焼きガレイの味噌煮

作り方

- ① 真ガレイを下処理し、軽く塩をする。10分程度置いた後、出た水分をキッチンペーパーで拭き取り、コンロで10～12分程度焼く。
- ② ネマガリダケは根元に切れ目を入れ、フキは4cm程度の長さ切る。長ネギは1cm幅の斜め切りに、生姜は皮をむき、薄切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、ネマガリダケ、フキを入れ、5分ほど煮た後に真ガレイ、生姜、【A】を入れ、中火で3～4分程度煮る。
- ④ ③の食材に味が染みたら最後に長ネギと【B】を加え、長ネギがしんなりしたら火を止め器に盛って完成。

材料 (2人分)

真ガレイ…………… 2枚(中)	【A】
塩…………… 少々	砂糖…………… 大さじ1と1/2
ネマガリダケ水煮… 4本	酒…………… 大さじ1
フキ…………… 40g	みりん…………… 大さじ2
長ネギ…………… 80g	醤油…………… 小さじ2
生姜…………… 15g	【B】
【煮汁】	味噌…………… 大さじ2
だし汁(昆布)…………… 300ml	

栄養成分 (1人分)

エネルギー 224Kcal	タンパク質 21.7g	脂 質 1.8g
炭水化物 28.1g	塩 分 0.7g	

真ガレイの唐揚げ甘酢あんかけ

作り方

- ① ピーマン、玉ネギ、人参、ネマガリダケは細切りにする。
- ② 真ガレイは下処理し、切れ目を入れて塩コショウを振り、片栗粉をまぶして170度の油でゆっくりカラッと揚げる。
- ③ フライパンにだし汁、ネマガリダケ、人参、玉ネギを入れて火にかける。
- ④ 玉ネギがしんなりしてきたら【A】を入れ、ピーマンを加えさっと煮る。
- ⑤ 【B】の水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げた真ガレイにかけて完成。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 204 Kcal	タンパク質 19.6g	脂 質 6.2g
炭水化物 17.2g	塩 分 1.2g	

材料 (2人分)

真ガレイ…………… 2枚(中)	【A】
塩・コショウ…………… 適量	醤油…………… 大さじ2
片栗粉…………… 適量	酒…………… 大さじ2
揚げ油…………… 適量	みりん…………… 大さじ2
ピーマン…………… 1個	【B】
玉ネギ…………… 1/2個	水溶き片栗粉
人参…………… 40g	片栗粉…………… 大さじ1
ネマガリダケ水煮… 40g	水…………… 大さじ2
だし汁(昆布)…………… 300ml	

