



華麗なカレイの南蛮ソース

材料 4人分

- ヤナギガレイ：2枚
- 玉ネギ：1個
- ニンジン：1個
- ぶなしめじ：1株
- 万能ネギ：2～3本
- 塩：少々
- こしょう：少々
- 片栗粉：適量
- サラダ油：適量
- ショウガ：2片
- 料理酒：100cc

【南蛮ソース】

- 醤油：100cc
- みりん：100cc
- 料理酒：100cc
- 酢：100cc
- 砂糖：小さじ2



作り方

【1人分】 カロリー 332kcal 塩分 4.4g

- ① 玉ネギ、ニンジンは細切り、ネギは小口に切り、しめじは1本ずつに分けておく。
- ② 鍋にサラダ油を引き、細かく切ったショウガを熱し、香りが立ったら野菜を炒める。
- ③ しんなりしたら、南蛮ソースの材料を入れ、沸騰したら火を止める。
- ④ カレイに塩こしょうをし、片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面焼く。
- ⑤ 焼き色が付いたら、酒を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑥ 火が通ったらふたを取り、強火でカラッと作るまで焼く。
- ⑦ 皿にカレイを盛り、熱々の南蛮ソースをかければ出来上がり。

ポイント

ニンジンや玉ネギのシャキシャキ感が抜群です。

柳カレイの ひとりごと7



間違えないでね

実は、私とそっくりな魚がいっぱいいるの。
「ドロヤナギ(ヒレグロ)」や「ムシガレイ」。
私は、ほっそりしていて、小さな口が特徴よ!