



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

すずきとうすら卵の甘辛煮

甘辛味で食欲がそそられる一品です。



カロリー
221 kcal
(1人分)

調理
時間
約20分

材 料 (4人分)

すずき(切り身)	煮汁
……………4切れ	〔だし汁……………カップ1
うすら卵(水煮)	砂糖・醤油・みりん
……………8個	……………各大さじ2と1/2
さやいんげん 12本	酒……………大さじ2

作り方

1

さやいんげんを塩茹でする。(約1分)



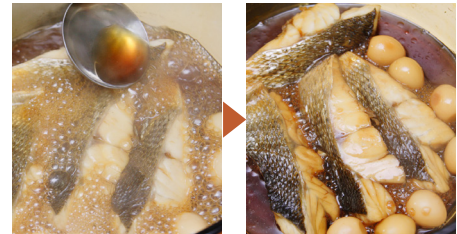
2

煮汁の材料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらすずき、うすら卵を入れて、落とし蓋をして中火で8分煮る。



3

落とし蓋をはずし、煮汁が少なくなるまで煮詰める。煮汁を上からかけると味がしみ、テリが出ます。



4

皿に盛り、さやいんげん(斜め3等分に切る)を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 煮魚のコツは、煮汁を多くとり過ぎないことです。少なめの煮汁で落とし蓋をかけ、コトコト煮ることで、風味と栄養を閉じ込め、調味料の使用量も抑えられ、煮崩れを防ぎます。
- 砂糖、しょうゆ、みりんを同量にして煮詰めると、ごはんのおかずにはピッタリの「甘辛味」に仕上がります。

栄養価

すずきは『低カロリー、低脂肪、高たんぱく質』。ダイエット中の方に特におすすめです。淡泊な味の中には旨味もたっぷりなので、薄味を心がけたい減塩食や離乳食にも活躍する魚ですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。