



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

太刀魚の梅煮

焼きが定番の太刀魚をシンプルな煮物に
梅干しは、甘めのものより、酸っぱいものが合いますよ



カロリー
258kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10分**

材 料 (4人分) <煮汁>
太刀魚……………4切れ
梅干し(大きめ)……………4個
……………4個
だし汁……………250cc
砂糖・みりん・しょうゆ……………各大さじ2

作り方

1

鍋にできるだけ重ならないように太刀魚を並べ、空いている部分に梅干しをおく。



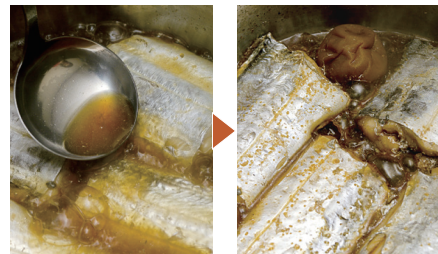
2

煮汁の材料を加えて火にかけ、煮立ったら中火で煮る。



3

時々煮汁を魚の上にもかけながら煮詰めて、煮汁が少なくなったら火を止める。



栄養価

- 太刀魚は低脂肪・低コレステロール・高たんぱくの白身魚です。
- 梅干しは疲労回復や胃腸を保護する働きがあります。

ワンポイントアドバイス

- すぐに火が通る太刀魚の煮つけは、落とし蓋も難しい火加減もいりません。
- コツは重ならないように並べて、一定の火加減でひたすら煮詰めること♪
- 鍋は、底にこびりつかないように、表面加工を施しているものがベストです。こびりつきやすい鍋を使う場合は、何カ所かに穴を開けたアルミ箔を敷くと良いでしょう。



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。