

四川風ピリ辛よだれカレイ



作 者 水谷 早百合 さん

住 所 三重県いなべ市

使用干物 カレイ

材料

カレイの干物4 枚
鶏ガラスープの素 ...小さじ1
粗挽きこしょう少々
酒大さじ4
白ねぎ(青い部分) 20cm
しょうが(薄切り)8 枚
★カレイ蒸し汁大さじ3
★しょうゆ大さじ2
★酢大さじ1
★ごま油小さじ2
★ラー油小さじ1・1/2
★砂糖小さじ1
★花椒小さじ1
★鶏ガラスープの素 小さじ1/2
★白ねぎ(みじん切り) ... 30g
★にんにく(みじん切り) 1/2 片
★しょうが(みじん切り) 8g
白ねぎ(白髪ねぎ) 20g
糸唐辛子 適量
香菜 適量

作り方

- 1 カレイの干物に粗挽きこしょうと鶏ガラスープの素をすり込む。
- 2 耐熱皿にカレイを並べて、酒を振りかけ、白ねぎ(青い部分)、しょうが(薄切り)をのせる。
- 3 ラップをふんわりかけ、電子レンジ500wで3分30秒加熱する。(カレイを2枚ずつ2回に分けて、材料も分けて加熱する)
- 4 ボウルに★を入れて、混ぜる。
- 5 器にカレイを盛り付け、4のたれをかけ、白髪ねぎ・糸唐辛子・香菜を飾る。

作者コメント

カレイの干物をレンジでチンして、香味だれをかけるだけの簡単な料理です！
でも、見た目は手の込んでそうな立派な一品に早変わり～～！