

# 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～～！