



15 カレイの中華風照り焼き

● 材料（2人分） ●

| | |
|-----------|---------------|
| ムキガレイ 60g | 2切れ |
| 濃口醤油 | 小さじ1 |
| テンメンジャン | 小さじ1 |
| 料理酒 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/3 |
| 長葱 | 10g(1.5 cm程度) |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |
| サニーレタス | 2枚 |
| トマト | 2/6個 |



● 作り方 ●

- ① 長葱をみじん切りにする。
- ② ムキガレイに濃口醤油・テンメンジャン・料理酒・ごま油・みじん切りにした長葱を混ぜ合わせた調味液を漬け込む。
- ③ フライパンを火にかけてサラダ油をひき、ムキガレイを入れて弱めの中火で片面3分ずつ、フタをして焼く。
- ④ 火が通ったらフライパンのフタをとり、ムキガレイ全体にからませるように調味料をませ軽く煮詰める。
- ⑤ 皿にサニーレタスを盛り付け、焼きあがったムキガレイにトマトを添える。

魚は調理前に丁寧に拭いてください。臭いが残ってしまいます。調味液を入れたら焦がさないように注意が必要です。



- 応用 ● フライパンではなくオーブンをを使って焼くこともできます。しっとりふっくら仕上げたいときは 180℃~190℃、カリッと仕上げたいときは 200℃~210℃で 12 分程焼きましょう。