

## カレイの中華風照り焼き

献立作成者：小山田 彩（栄養調理センター 管理栄養士）

下味をつけて焼くだけで淡白な白身魚も美味しく仕上がります。白いご飯にもお酒にもよく合う味付けです。

1人分 エネルギー89 kcal タンパク質 12.6g 塩分 0.8g

### ■ 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。

■ポイント■ 魚は調理前に丁寧に拭いてください。臭み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■ 辛い味がお好みの方は豆板醤を加えるとピリ辛に仕上がるのでさらにごはんがすすむ味になります。ムキガレイの代わりに肉を使用しても美味しく仕上がります。