



調理時間 30分

### 材料 2人分

かれい (切り身)	2切れ
ほうれん草	2束
木綿豆腐	150g
しょうが	少々
水	300cc
濃いくち醤油	大さじ 4
砂糖	大さじ 4
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2

### 作り方

1. かれい に 熱湯をかけます。
2. ほうれん草はゆでて 冷水に取ります。  
豆腐は やっこ に切ります。
3. 鍋に水と調味料を合わせて、沸騰したら かれい を入れます。
4. オープンペーパーで落としぶたをして中火で 15分煮ます。
5. ゆでた ほうれん草をのせた皿に かれい を盛ります。  
鍋に残った汁でさっと豆腐を煮て、かれい のそばに盛ります。



### アドバイス

- ◎ かれい の煮物で熱湯をかけるのは汚れや臭みを取るためです。  
煮汁が少ないと感じると思いますが落としぶたをすることで煮汁が かれい の上からかかる状態になります。  
かれい はひっくり返しません。(煮崩れします)