



## カレイの煮付け

うね乃のそうめんつゆなら魚の煮物にもピッタリです！

### 材料（1人前）

カレイ 1尾

そうめんつゆ 約100ml

※カレイの大きさによってそうめんつゆの量は  
変わります

にんじん お好みの量

ししとう お好みの量

豆腐 半丁

### 作り方

- 1 カレイの裏表に包丁で切り目を入れる。
- 2 カレイを鍋に並べ、そうめんつゆを加えて火にかける。  
落し蓋をして、カレイに火が通るまで中火で炊く。  
※子持ちカレイはしっかり火を通す。※落し蓋の代わりにクッキングペーパーでも可。
- 3 付け添え用のにんじんは千切りに、ししとうはへたを取り、豆腐はお好みの大きさに切る。
- 4 鍋の中に付け添え用の野菜を入れ、火を通す最後に豆腐を入れる  
※豆腐は煮汁で温めるくらいがベストです。  
盛り付けて出来上がり。

### このレシピで使った商品



そうめんつゆ