



■ 4人分

かれいの煮付け

材 料

かれい 4尾
しょうが 20g

【煮汁】

水 250cc
砂糖・酒 各大さじ2.5
しょうゆ 50cc
みりん 50cc

所要時間 10分

作り方

- ① 魚はうろこ・内臓を取り除き、両面に×印の切り目を入れ、熱湯をまわしかける。しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- ② フライパンに【煮汁】と、薄切りにしたしょうがを入れて火にかける。煮立ったら魚を重ねないように入れ、落としぶた又は、アルミホイルをして中火で煮る。再び煮立ったら、弱めの中火に変えて5～6分煮、器に盛る。

Check Point

残った煮汁の量で味の濃さが変わります。煮汁が半分くらいになればOKです。

黒ごまプリン

材 料

粉ゼラチン 小さじ2 (6g)
水 小さじ4
牛乳 200cc
砂糖 大さじ3 (27g)
黒練りごま 大さじ2
生クリーム 大さじ2

■ 4人分



所要時間 15分 * 冷やす時間を除く

作り方

- ① 粉ゼラチンと分量の水と混ぜ合わせて10分位おく。
- ② 鍋に牛乳・砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。火を止め、①の戻したゼラチンを加えてしっかり溶かす。
- ③ ボウルに練りごまを入れ、②を少しずつ加えながらしっかりと混ぜる。
- ④ 生クリームを加え、氷水の入ったボウルで少しとろみがつくまで冷やす。器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、お好みに、生クリームをのせる。

Check Point

ゼラチンをしっかり溶かしましょう。