

魚の煮物

魚の煮物は、和食の定番料理の一つです。魚の旨味をしっかりと引き出し、お豆腐や野菜と一緒に煮込むことで、栄養満点の一品になります。

魚の煮物の作り方を紹介します。ぜひお試しください。♡



魚の煮物の材料と分量

魚の煮物の材料と分量

- 魚 1尾
- お豆腐 1丁
- お豆腐(4丁) 30ml
- 酒 90ml
- 醤油 100ml
- 砂糖 1/4
- 塩 1/2

魚の煮物の作り方

魚の煮物の作り方

魚の煮物の作り方



1. 將蔬菜洗淨，放入滾水中焯水45秒，取出瀝乾水分。



2. 將焯好的蔬菜切成3-4cm長的段，放入滾水中焯水30秒。



3. 將焯好的蔬菜放入滾水中焯水30秒，取出瀝乾水分。

