

# 魚の煮付け

魚の煮付けは、魚の旨味を最大限に引き出すための調理法です。魚の皮をパリッと焼き、骨ごと煮込み、最後に汁を飛ばして仕上げます。

魚の煮付けは、お弁当やお酒の肴として最適です。ぜひお試しください。♡



魚の煮付けは、魚の旨味を最大限に引き出すための調理法です。魚の皮をパリッと焼き、骨ごと煮込み、最後に汁を飛ばして仕上げます。

魚の煮付けの材料と分量

- 魚 1尾
- 水 1.5リットル
- 酒 (400ml) 30ml
- 醤油 90ml
- 塩 1/4

魚の煮付けの作り方

魚の皮をパリッと焼く

魚の皮をパリッと焼くには、魚を150℃のオーブンで10分焼く。その後、魚を180℃のオーブンで5分焼く。



1. 将菠菜洗净，放入沸水中焯烫45秒，捞出沥干水分。



2. 将焯好的菠菜切成3-4cm长的段，放入搅拌机中。



3. 将菠菜放入搅拌机，加入适量的清水，搅拌均匀，即可食用。（注：菠菜性寒，脾胃虚寒者不宜多吃。）



