

秋刀魚のしぐれ煮

調理時間 25分

《 材 料 》

秋刀魚 2尾
土生姜 少々

調味料

砂糖 大8
濃口醤油 70cc
刺身醤油 70cc

酢水

水 1.5ml
酢 大3

《 作り方 》

土生姜はせん切りに、秋刀魚は頭と内臓を取って1cmの輪切りにします。

鍋に秋刀魚と酢水を入れ落とし蓋をし、弱火で30分ほど煮て砂糖、濃口醤油、刺身醤油、せん切り生姜を入れて煮つめ、器に盛ります。



【おいしさのヒミツ】

秋刀魚の骨をなるべくやわらかくするため、始めに酢水でよく煮ておけばやわらかくいただけます。

お料理上手メモ

煮るとき土生姜のかわりに山椒の実をいれてたいてもおいしく食べれます。

(1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 245kcal | 11.8g | 11.1g | 23.1g | 5.0g |