

梅でさっぱり！魚のくさみがない！

さばの梅煮

【材料(4人分)】

- | | | |
|---------|-------|-----------|
| ・さばの切り身 | 4切 | |
| ・かつお節 | 3.2g | |
| ・しょうが | 1.2g | |
| ・ねぎ | 8g | |
| ・きざみ昆布 | 4g | |
| ・ねり梅 | 20g | |
| A | ・砂糖 | 大さじ1+小さじ1 |
| | ・酒 | 小さじ1 |
| | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| | ・みりん | 小さじ1 |
| | ・水 | 70cc |



【作り方】

- ① しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする
- ② 鍋にしょうが、ねぎ、ねり梅、調味料Aを入れて煮立たせる
- ③ さばの切り身を入れ、かつお節、きざみ昆布をのせる
- ④ クッキングシートなどで落とし蓋をして煮る

おうちで作るときのポイント

- ・ねり梅の代わりに、種をぬいてつぶした梅干しを2個入れてもOK！
- ・さばの切り身を熱湯でくぐらすと、よりていねいに臭みがぬけますよ。