

* さわらの香味煮 *



材料 (2人分)

さわら：70g×2切れ
しょうが：少々
たかのつめ：少々
しょうゆ：小さじ2・1/2
A 酒：小さじ2・1/2
砂糖：小さじ2・1/2
酢：小さじ2・1/2
水：150ml
豆苗：60g

栄養価

エネルギー：163kcal 塩分：1.3g

作り方

- ① しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れて煮立てる。
- ③ 豆苗はゆでて水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ④ さわらを入れ、おとしふたをして煮る。
- ⑤ さわらが煮えたら火を止め、豆苗と一緒に盛り付ける。

ポイント

しょうがやたかのつめの風味を利用し、調味料は控えめにします。