

* さわらのお酢煮 *



栄養価

エネルギー：177kcal 塩分：1.0g

材料（2人分）

さわら：70g×2切れ
ごぼう：80g
しょうが：少々
A { 水：2/3カップ
しょうゆ：小さじ2
酢：小さじ2
酒：小さじ2
みりん：小さじ2

作り方

- ① ごぼうは皮をむき、5mm厚さの斜め切りにする。下茹でする。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ さわらは80度ぐらいのお湯をかけ、ペーパータオルで水気をふく。
- ④ 鍋にAとごぼう、しょうがを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、さわらを入れて落とし蓋をして煮る。

ポイント

酢を入れることで、味がしまり、薄味でもおいしく調理できます。魚を煮る前にお湯をかけて臭みをとるのもポイントです。
さわらのかわりにあじやいわし、鶏肉などを使ってもよいでしょう。