

さばの味噌煮

煮る前に霜降りをする、アクを取り除くなどのひと手間でグッとおいしく仕上がります。

調理時間
25分

1人当り
278kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・さば切身…………… 2切
- ・味噌…………… 大さじ2
- ・すだちの皮…………… 少々



- A
- ・生姜(薄切り)…………… 1/2片
 - ・水…………… 2/3カップ
 - ・みりん…………… 大さじ2
 - ・酒…………… 大さじ2

●作り方

- ① さばは切れ目を入れ、網にのせてキッチンペーパーをかぶせる。熱い湯をかけ、霜降りにする。
- ② 小さめのフライパンにAとさばを入れ、中火にかける。アクが浮いてきたらすくう。
- ③ 沸いたら味噌を溶かし入れ、落しぶたをして10分加熱する。
- ④ 落しぶたをとり、時々さばにかけながら、煮汁がとろりとするまで3、4分ほど加熱する。
- ⑤ 皿に移し、煮汁をかけ、すだちの皮をふる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る