

さばの八角ウーロン煮

中華風の味わいが楽しめるさば煮です。

調理時間
15分

1人当り
230kcal



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切れ
- ・針生姜 1片分



- A
- ・ウーロン茶(市販) 2/3カップ
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・八角 1/2個

●作り方

- ① さばは皮目に十字の切り込みを入れる。
- ② フライパンにAを入れて火にかける。沸いたら①を上にして並べる。
- ③ オーブンペーパーで落としふたをして中火で10分煮る。
- ④ 落としふたをとり、煮汁をまわしかけながらとろりとするまで煮詰める。皿にとり、針生姜をのせる。

POINT ① 八角とウーロン茶で煮ることで、魚の臭みがとれます。



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