

さばのごま煮

煮物

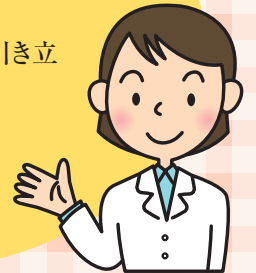
164kcal / 脂質8.9g / 塩分1.1g



ワンポイント

酢を使ったさっぱりとしたさばの料理です。

ごまの食感がおいしさを引き立ててくれます。



材料(4人分)

- ・さば 4切れ (280g)
- ・しょうが 少々

〈A〉

- ・三温糖 大さじ2強
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ2弱
- ・酒 小さじ2
- ・一味唐辛子 少々

- ・水 適宜
- ・白ごま 大さじ2強
- ・酢 小さじ1

作り方

- ① しょうがは薄切りにする。白ごまはすりごまにする。
- ② 〈A〉の調味料、水を合わせ、しょうがを入れて煮立せる。
- ③ さばを入れて煮る。(水をひたひた程度に入れる)
- ④ さばが煮上がったら取り上げる。
- ⑤ 煮汁のあくや油をとり、煮詰めて、白ごま、酢を加えて煮る。
- ⑥ さばの上に煮汁をかける。