

学生の手作りレシピ

鯖の味噌煮

【1人分：735kcal】



材料(4人前)

鯖切身…………… 1切70g4切
 生姜…………… 10g
 三温糖…………… 大さじ1と1/3
 酒 …………… 大さじ1と1/3
 醤油…………… 小さじ2/3
 味噌…………… 大さじ1と1/3
 みりん …………… 大さじ2/3
 水 …………… 60g

作り方

- ①生姜は薄切りにする。
- ②鍋に水と調味料を入れ、混ぜながら煮立てる。
- ③②に鯖を皮を上にして重ならないように並べ①を散らす。
- ④再び煮立ったら落とし蓋をして、煮汁が少し残る位まで弱火で煮る。
- ⑤器に④を盛り付け、煮汁をかける。

～POINT～

鍋ひとつで簡単にできる料理なので、ぜひ作ってみてください。