

子どもの魚嫌いも
解消できる一品！



さばのソース煮



レシピの説明

ウスターソースの香りが魚臭さを消してくれて、煮魚の中でも食べやすく子どもたちに人気のある料理です。

<4人分>

生さば(50g)	4切れ	
酒	大さじ 1	
生姜(千切り)	1片	
A	酒	大さじ 1
	醤油	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 2
	ウスターソース	大さじ 2
	水	150cc

作り方

- ①さばを、一人前の大きさにカットしておく
- ②さばに酒をふる
- ③約5分たったらペーパータオルで水分をふき取る
- ④しょうがを千切りにする
- ⑤鍋に④とAを入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑥皮を上向きにしてさばを並べ、落とし蓋をする
- ⑦途中で数回さばに煮汁をかけ、中火で約8分煮る
- ⑧煮汁に少しとろみがついたら、完成

○ポイント・注意点

煮る前の魚に酒をふり、煮立たせた調味料の中に入れると魚臭さがでにくいです。
火加減に注意して煮ていきましょう。



ポイント

