

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、一人前の大ささにカットしておく
- ②さばに酒をふる
- ③約5分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煮汁に少しうろみがついたら、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

