

グルミールで魚も簡単調理

さばの味噌煮



調理時間 約 45分

材料 4人分

サバ(二枚おろし) 100g×4枚

A
水 1カップ
酒 150cc
砂糖 大さじ5~6
しょうゆ 大さじ1

赤みそ 50~60g
しょうが(うす切り) 1片
こんにゃく 1/2枚
白ネギ 1本
白ネギ(白髪ねぎ) 1/3本

作り方

1. サバは飾り包丁を入れ霜降りにして、水洗いし水気をふき取ります。
2. こんにゃくは手綱こんにゃくにし、ゆでます。ねぎは1本は4cmに切り、1/3本は白髪ねぎにします。
3. 鍋にAと赤みそを入れ火にかけます。ひと煮立ちしたら、しょうが、こんにゃくを並べ落とし蓋と蓋をして中火で7分加熱、消火。3分減圧。
4. フライパンで白ネギに焼き目をつけ、3に加えます。
5. 器に盛り、白髪ねぎを盛り付けます。