

みんなの大好きメニュー！

鯖のおろし煮



材 料 (約4人分)

さわら	1人1切れ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
料理酒	小さじ2
土しょうが	1かけ
大根	1/6本(80g)

作 り 方

- 1 土しょうが、だいこんはすりおろす。
- 2 鍋にしょうゆ・砂糖・料理酒と①を合わせておく。
- 3 ②にさわらを並べ、落とし蓋などをして中火で煮る。

※旬のおいしい大根をすりおろして煮ることで、ふわっと甘く、魚も食べやすくなります。大根から水分が出ますが大根によっては水を加えるとよいかと思います。