

みんなの大好きメニュー！

## さばのケチャップ煮



### 材 料(4人分)

さば 4切れ  
たまねぎ 1/4個  
しょうが 1かけ

ケチャップ 大さじ2強  
砂糖 大さじ2.5  
しょうゆ 大さじ1

### 作 り 方

- 1 たまねぎは薄切り、しょうがは千切りにする。
- 2 鍋に調味料を煮立て、しょうが、たまねぎを入れ水をひたひたまで入れて煮る。
- 3 ②が煮立ったら、さばの皮を上にして並べて入れる。  
(さばは、煮る前にサッと熱湯をかけておく)
- 4 さばが煮汁に浸るくらいの水加減にして落し蓋をして、中火で煮る。
- 5 10分ほど煮たら味を調べて仕上げる。