

みんなの大好きメニュー！

さばのカレー煮



材 料 4人分

さば 4切れ
たまねぎ 1/4個
しょうが 1かけ

しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
酒 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2
水 50cc

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、水、たまねぎ、しょうがを入れて煮る。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、さばの皮を上にして入れ、落し蓋をして中火で5分ほど煮る。
(時々鍋をゆすって焦げないように注意する)
- 4 さばが煮汁につかっていることを確認し、さらに5～8分ほど煮る。
(水分が足りていないようなら水を足す)

※さばは煮る前にサッと熱湯をかけておくと臭みが抑えられます。