

さばのソース煮



材料(4人分)

さば(2枚おろし)	4切れ
土しょうが	10g(親指頭大 1かけ)
ウスターソース	36g(大さじ2と小さじ1)
さとう	24g(大さじ2と小さじ2)
酒	20g(大さじ1と小さじ1)
濃口しょうゆ	26g(大さじ1と小さじ1)
水	120cc

さばのソース煮は、ウスターソースの香りが、魚臭さを消してくれ、煮魚の中で子どもたちに人気のあるメニューです。

作り方

1. 土しょうがは、うす切りまたは、すりおろす。
2. 火を通しやすくするために、さばの皮目に十文字の切れ目をいれる。
3. 土しょうが・さとう・ウスターソース・酒・濃口しょうゆ・水を煮立たせる。
4. なべに2のさばをいれる。(皮を上向きにする) 落としぶたをして、中火にかけ 煮汁がとろりとするまで煮る。

*調理のポイント

☆魚を熱湯に一度くぐらせたり、煮立たせた調味液の中に入れると魚臭さがでにくいです。

