



2019年

you
me
食材提供



11/27 (水) 簡単サバの味噌煮 (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

サバ：1尾

長ねぎ：5cm長さ×8本

かいわれ大根：適量

A { チョーコーしょうがみそ鍋つゆ：1本
水：300ml
みりん：100ml
チョーコーしょうがみそ鍋つゆ：1本

- ① サバは2枚おろしにして4等分し、切り目を入れる。かいわれは食べやすい大きさのざく切りにする。
- ② ①のサバに熱湯をかけ、冷水にさらし、血合いや汚れを取り、キッチンペーパーなどできれいにふく。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、②のサバと長ねぎを入れ、落とし蓋をして、たまに煮汁をかけながら中火弱で10分ほど煮る。
- ④ ③の鍋にしょうが味噌鍋つゆ1本を後入れして5分ほど煮たら、器に盛り、①のかいわれをのせる。

*出来上がったらすぐに煮汁をつけながらいただくか、一度冷まして味をしみ込ませ温め直すと、さらに美味しくいただけます。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。