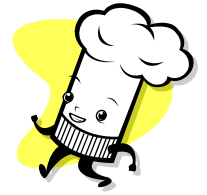


# さばのごま煮



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

## 材料: 4人分

さば (切り身)	4切れ
しょうが	1かけ
三温糖	大さじ 2
こいくちしょうゆ	大さじ 1 と 1/2
酒	大さじ 1
一味唐辛子	1 ぶり
水	80~120 cc
酢	小さじ 1
すりごま	大さじ 1 と 1/2

## 作り方 :

- ① しょうがはうす切りにする。
- ② 調味料を合わせ、しょうがを入れ煮立たせ、さばを入れる。
- ③ 20~30 分くらい煮含めたら、酢、すりごまを加える。煮あがったら、少し冷ましておく。