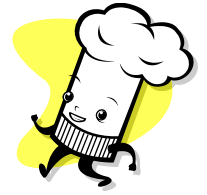


さばのさっぱり煮



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

(冷) さば	4切れ
しょうが	ひとかけ
三温糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
しょうゆ (こいくち)	大さじ 3 弱
みりん	大さじ 1 弱
一味唐辛子	少々
水	120 cc程度
酢	大さじ 1 と 1/3

作り方 :

- ① しょうがはスライスする。
- ② 酢以外の調味料、水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ③ 凍ったままのさばを②に入れ、強火にする。(ひたひたになる程度に水の量を調整する)
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、20分から30分程度煮含める。
- ⑤ 酢を加え、5分程度煮る。
- ⑥ 煮あがったら少しさます。