

☆きゅうしょくレシピ61☆

【さわらのしょうがに】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



さわら	200グラム	・・・かくぎり
しょうが	3グラム	・・・ほそいせんぎり
しょうゆ	13グラム	(こさじ2)
さとう	8グラム	(こさじ2.5)
みりん	6グラム	(こさじ1)
さけ	6グラム	(こさじ1)
みず	5グラム	(こさじ1)

(つくりかた)

- 1 なべにしょうゆ、さとう、みりん、さけ、みず、しょうがをいれてひをつけ、にたてる。
- 2 さわらをいれて、あじがしめるように、ちゅうびでじっくりにる。

