



## さばの香梅煮

### 材料 (2人分)

A	・ さば切り身	2切れ
	・ 濃口しょうゆ	大さじ2
	・ 砂糖	大さじ4
	・ 酒	大さじ2
	・ みりん	小さじ2
	・ 水	200ml くらい
	・ 土生姜 (みじん切)	10g (1かけ)
	・ 梅干し	1個



### 作り方

- ① A を合わせて煮汁を作り、鍋に入れて煮立てる。
- ② 煮立ったら、さばを入れる。
- ③ 中火で5分くらい煮たら土生姜・梅干しを入れて、弱火にする。
- ④ 落としふたをして、1時間ほど煮る。



### ポイント

給食では、梅干しはしそ入りを使用しています。塩辛い時は塩抜きをして使用してください。

さばは、一度湯通しすると臭みが少なくなります。

