

11. さんまのしょうが煮



材 料 (4 人 分)	さんま	4尾
	しょうが大	1かけ
	だし昆布	20cm
	酒	適宜
	砂糖	適宜
	醤油	適宜

- 作 (1) さんまは、頭を切り落とし5～6センチに切る。
- り (2) しょうがを千切りにする。昆布は1センチ幅に切る。
- 方 (3) 鍋に昆布・水・しょうが・酒・砂糖・醤油を入れて中火で煮立て、さんまを加え落とし蓋をして煮る。

一
口
メ
モ
・ いわし等の魚でも美味しく食べられます。

