



さばのネギ甘酢

ねぎをたっぷり生かして

★★☆

| | |
|------|-------------------|
| カロリー | 315kcal |
| 季節 | 夏レシピ |
| 食材 | 魚 |
| 効能 | むくみのぼせ 疲れ ストレス 貧血 |
| 体質 | 気虚 気滞 血虚 陰虚 水毒 |

材料【4】

サバ3枚おろし：1尾分

青ネギ：小口切りカップ1

土ショウガ：スライス3枚

片栗粉：小さじ2

<調味料>

黒酢：50cc

酒：大さじ2

しょうゆ：大さじ1.5

黒糖：大さじ1

作り方

- 1 サバを3枚おろしにしたものを4等分に削ぎ切りし、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンの底から1.5cm高さまで水を入れて、ショウガを入れて火にかける。調味料を加えて①を並べ入れる。
- 3 煮立ったらアクを除き、落とし蓋をして煮汁にトロみがつくまで煮詰める。
- 4 青ネギを加えて絡め、盛り付ける。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.