

かんたん レシピ紹介

うるいとサバ缶の煮物

<材料>

- うるい 1~2把
- めんつゆ 大さじ2
- 秋さばの水煮缶 1/2缶
- 酒 大さじ1

<作り方>

1. うるいを水洗いし、4センチの長さに切る。
2. 切ったうるいを鍋に入れ、サバの水煮（汁ごと）、めんつゆ、酒を加え火にかける。
3. 2の鍋に蓋をして蒸し煮にし、うるいが好みの硬さになったら出来上がり。

ポイント

- その1：サバの水煮缶の汁が出汁になり、美味しくなります。
- その2：頻繁に混ぜると、サバの身がほぐれてしまうので、時折混ぜる程度がおすすめです。
- その3：うるいの量に応じて、めんつゆ、酒の分量を調節して下さい。
- その4：少し冷ますと味が染みて、さらに美味しくなります。



Natural Essay

ナチュラル・エッセイ

natural-essay.jp

<https://www.facebook.com/naturalessay>