

# 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。



Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay  
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>