



※写真はイメージです。

ごまだれをごま煮の煮汁に使います！

さばのごま煮

ごまだれをごま煮の煮汁に使います！

さばのごま煮

材 料 (2人分)

さば …………… 2切

酒 …………… 大さじ3/4

水 …………… 小さじ5

A ミツカン

金のごまだれ®

焙煎荒挽き(ごまだれ)
…………… 大さじ2と1/2

作り方

1. さばは火が通りやすいように皮目に切り目を入れる。
2. Aを鍋に煮立て、1を入れる。落とし蓋をして(鍋蓋はしないように)さばに火を通す。
3. 落とし蓋を時々取って、煮汁を回しかけるようにする。
4. 煮汁がとろっとするまで煮詰める。