



※写真はイメージです。

ごまのコクとピリ辛味でご飯によく合う！

さばのごまキムチ煮

ごまのコクとピリ辛味でご飯によく合う！

さばのごまキムチ煮

材 料 (4人分)

さば(三枚おろし).....	1尾分	
白菜キムチ.....	100g	
小ねぎ.....	4本	
ごま油.....	大さじ1	
A	水.....	1カップ
	しょうゆ・酒.....	各大さじ1
	しょうが汁.....	小さじ1
白すりごま.....	大さじ1	

作り方

1. さばは1枚を半分に切る。
2. 小ねぎは4cm長さに切る。
3. フライパンにごま油を熱して1の皮を下にして入れ、両面焼いてAを加えて煮立ったら火を弱め、5分程煮る。
4. 3に白菜キムチと2、すりごまを加えてさらに2～3分程煮る。