

さばの八角ウーロン煮

【230kcal//1人当り】

調理時間
15分



中華風の味わいが楽しめる、さば煮です。
八角とウーロン茶で煮ることで、さばのくさみも消えます。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料 (2人分)



さば切身 …………… 2切れ
針生姜 …………… 1片分
ウーロン茶 …… 2/3カップ
(市販)
砂糖 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 大さじ2
八角 …………… 1/2個

作り方

1. さばは皮目に十字の切り込みを入れる。
2. フライパンにAを入れて火にかける。沸いたら
1.の皮目を上にして並べる。
3. オーブンペーパーで落としふたをして中火で
10分煮る。
4. 落としふたをとり、
煮汁をまわしかけ
ながらとろりとする
まで煮詰める。皿に
とり、針生姜をのせる。



さばの八角ウーロン煮

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

