

地場産物

さばのほうじ茶煮



エネルギー
159kcal(1人分)

材料（1人分）

（食材）	（分量）
・ さば	40 g
・ 土しょうが	1 g
・ 酒	1 g
・ 砂糖	1.5 g
・ 濃口しょうゆ	2 g
・ みりん	1 g
・ ほうじ茶パウダー	0.15 g
・ 水	15 g

作り方

1. 具材を切る。
土しょうが…せん切り
 2. 鍋に土しょうが・調味料・
ほうじ茶パウダー・水を入れ、
煮立たせる。
 3. さばを入れて煮る。
- ※ほうじ茶パウダーがない場合、
濃く煮出したほうじ茶の
煮汁15gで代用できます。

ひとことメモ

奈良市の特産品である大和茶のほうじ茶パウダーを使用しています。
ほうじ茶の香りが魚の臭みを消して、さっぱりといただけます。

