

地場産物

さばの梅煮



エネルギー

165kcal (1人分)

材料 (1人分)

(食材)	(分量)
・ さば	40 g
・ 梅ペースト	2 g
・ 酒	1 g
・ 砂糖	2 g
・ 濃口しょうゆ	2 g
・ みりん	1.5 g
・ 水	15 g

作り方

1. 鍋に梅ペースト・調味料・水を入れて煮立たせる。

2. さばを入れて煮る。

※梅ペーストがない場合は、しそ漬の梅干しをたたいて使用してください。

ひとことメモ

奈良市の月ヶ瀬で作られた特産品の梅ペーストを使用しています。梅が魚の臭みを消してくれます。

