

簡単！煮魚



Point

砂糖を控えている方は入れなくても良いです。

材 料 1人分

銀だら	1切れ
生姜（スライス）	2枚
水	1/4カップ
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
（砂糖）	（大さじ1/2）
季節の添え野菜	適量

添え野菜はゆがいたちんげん菜・パプリカ
グリルしたしめじ

エネルギー 289 kcal たんぱく質 15.6 g
脂質 15.9 g 炭水化物 10.3 g （糖質：10.3 g 食物繊維 0.0 g） 塩分 1.2 g

- ① 銀ダラは熱湯をかけて霜降りにし、臭みを取る。
- ② 鍋に煮汁の材料としょうがを入れ、中火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③ 銀ダラを入れ、落としぶたをして弱めの中火で約10分煮る。
- ④ 煮汁をスプーンで魚に回しかけながら1～2分ほど煮る。
- ⑤ 野菜と共に盛り付けて出来上がり。