

◎鯖とプルーンの味噌煮 (4人分)

- | | | | |
|---|-----------|------|-------------------------------------|
| | さば | 4切れ | ①,さばは皮の方に包丁を入れる。 |
| A | 出し汁 | 150g | ②,さばは熱湯にくぐらせ水気を切っておく。 |
| | みりん | 30g | ③,白ねぎは4cm長さ8ケに切る。ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。 |
| | 合わせみそ | 30g | ④,鍋に調味料を入れて良く溶かし、さば・白ねぎ・プルーンを加え、 |
| | 砂糖 | 18g | 中火にかける。煮汁をかけながら、煮汁が少量になるまで綺麗く |
| | 生姜汁 | 4g弱 | 仕上げる。
(鍋蓋はせずにホイルの落とし蓋) |
| B | 白ねぎ | 32cm | ⑤,さばに火が通ったら器に盛り、さばの上に白ねぎとプルーンを飾り |
| | プルーン(種なし) | 4ケ | つけて、煮汁をかけブロッコリーを添える。 |
| | ブロッコリー | 52g | |
| | アルミホイル | | |

