



銀たらの香り煮

材料<2人分>

 銀たら輪切り … 2切

長ねぎ …………… 1/4本

にんにく …………… 大さじ1/2

生姜 …………… 大さじ1/2

香葉(パクチー) …………… 適量

わかめ(乾燥) …………… 2g

水 …………… 100cc

しょう油 …………… 大さじ2

酒 …………… 大さじ2

A みりん …………… 大さじ2

砂糖 …………… 大さじ1

味噌 …………… 小さじ1/2

豆板醤 …………… 小さじ1/2

- ① 銀たら輪切りは解凍し、水気を拭き取る。
- ② 長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りする。わかめはぬるま湯につけ戻し、水気を拭き取る。
- ③ 鍋にAを入れて熱し、長ねぎ、にんにく、生姜を加えて煮立ったら①を入れて落とし蓋をし、中火～弱火で7～8分煮る。
- ④ 器に③を盛り、わかめをのせ、香葉を添える。

※レシピ画像はイメージです

約266kcal 1人分