



Cafe
Marmare



～生姜を効かせて、春の食材たけのことと一緒に～

あじの当座煮

レシピ一覧



栄養価 エネルギー116kcal たんぱく質15.9g カリウム523mg リン202 mg 食塩1.0g

材料(1人分)

	あじ	70g
	塩	0.2g
	生姜	3g
	だし汁	30g
A	酒	2g
	酢	3g
	砂糖	2g(小さじ2/3)
	減塩しょうゆ	4g(小さじ2/3)
	みりん	1g
	葱	20g
	たけのこ水煮	40g

作り方

- ①あじは塩で下味をつけておく。
- ②生姜は千切りにする。たけのこは一口大に、ねぎは斜め切りにする。
- ③だし汁に生姜とAを入れて煮立たせる。
- ④③にあじとたけのこを入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。
- ⑤あじに火が通ったらできあがり。



当座煮とは、醤油や砂糖、みりん味付けした煮物です。生姜やねぎなどの香味野菜を使い薄味でもおいしく仕上げました。

※今回は30%減塩のしょうゆを使用しています。