

---

## さんま梅昆布煮

---

### 〈材料〉

秋刀魚	4尾
昆布水	150cc
戻し昆布	大さじ2
梅肉	大さじ2
醤油	大さじ2.5
酒	大さじ2.5
砂糖	小さじ2
細ねぎ	3本



### 〈作り方〉

- 1 さんまは頭を落とし、3等分の筒切りにする。
- 2 鍋に秋刀魚以外の材料を入れて煮たて、1を加えアルミホイルの落としぶたをする。時々煮汁をかけながら煮る。
- 3 器に盛りつけてねぎの小口切りを添える。