

かつおの時雨煮

レシピ2



材料	分量(4人分)
かつお	200g
しょうゆ	22g
さとう	22g
酒	8g
みりん	10g
しょうが	5g
水	50g

☆ 作り方 ☆

- ①しょうがはすりおろしておく
- ②かつおはゆでる
- ③水と調味料としょうがで②のかつおに味を付ける

おすすめポイント♪
焼津の特産のカツオをしょうゆ味で煮込み
味付けしてみました。
ご飯の主菜としていただける一品です。

エネルギー	92kcal
たんぱく質	13.2g
脂肪	0.3g

(一人分)