

## 魚のソース煮



大人 4 人分

材料	分量
青魚(あじ、さば等)	4 切れ (1 切れ 80g 程度)
しょうが	6.4 g
ウスターソース	32 g (約大さじ 2)
三温糖	32 g (約大さじ 3 と 1/2)
醤油(濃)	24 ml (約小・大さじ各 1)
酒	16 ml (約大さじ 1)
水	640 ml

(下準備)

- しょうが…すりおろし、しぼっておく。
- 調味料(ウスターソース、三温糖、醤油、酒)を合わせておく。

(作り方)

- ① 鍋に合わせ調味料と水としょうが汁を加え、煮立てて、一旦火をとめる。
- ② ①に魚を入れ、落とし蓋をし、味がなじむまで煮含める。

