

サバの味噌煮




—特徴—

- ☆コーングリッツを使用したサバの味噌煮です。
- ☆コーングリッツがサバのくさみを抑えます。
- ☆身を柔らかくして、旨味を向上させる効果があります。
- ☆圧力調理バッグで調理していますが、通常の鍋でも調理可能です。

〔 材 料 〕 1人前/調理バッグ1回分

サバ	30g
コーングリッツイエローNo. 4M	0.2g
白味噌	3.3g
上白糖	3.1g
酒	2.2g
みりん	2.2g
水	5g
生姜	1.5

サニーメイズ公式インスタグラム  検索

Instagram でレシピと動画を公開中♪

株式会社 サニーメイズ

Tel. 054-365-5163
Fax. 054-364-2578
静岡県静岡市清水区横砂南町 2-1

〔 作 り 方 〕

- ① コーングリッツイエローNo. 4M、白味噌、上白糖、酒、みりん、水を鍋に入れ弱火にかけて混ぜ合わせる。
※上白糖・味噌が溶けたら火を止める。沸騰させないように注意。
- ② 圧力調理バッグに①を入れ、千切りにした生姜とサバを入れる。
- ③ 600W の電子レンジで2分加熱する。
※加熱時間は目安なので実物を見ながら調整する。