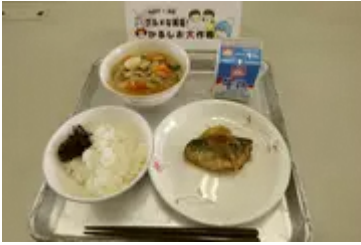




さばの生姜煮

by かるしおクッキング



「グルメな減塩！かるしお大作戦」大阪府吹田市の小学校給食で提供されている、かるしおの手法を使ったレシピです。



コツ、ポイント

あまり煮込まず、魚の表面に調味料を付けるイメージです。魚の表面を焼いて香ばしくし、だし汁で煮ることで美味しく減塩しています。

材料：(1人分)

さば	50g
(A) みりん	0.5g
(A) 料理酒	0.5g
(A) さとう	2.8g
(A) 濃口醤油	1.8g
(A) だし汁	20g
(A) しょうが	1g

1. しょうがは皮をむき薄く切っておく
2. さばは、水分をとって220°Cのオーブンで8分程度焼く
3. 小鍋に (A) を入れ、沸騰したらさばを入れ煮る
4. 再沸騰し、軽く照りが出たら火を止める

<https://cookpad.com/recipe/7462083>

このレシピの生い立ち

食塩相当量0.4g かるしおの考え方を取り入れ、吹田市と国循が連携した給食メニューです。減塩でも美味しく仕上がる工夫をしています。

Copyright© Cookpad Inc. All Rights Reserved.