



<料理名> さんまの煮付け

料理の紹介文

圧力鍋を使って骨まで食べられます。

材料：（ 9人分）・・・目安程度

|      |                |
|------|----------------|
| さんま  | 6尾(1尾を3切に切る)   |
| 砂糖   | 大さじ 4          |
| しょう油 | 大さじ 6          |
| 水    | 1. 5カップ        |
| 酒    | 1/2カップ         |
| 土生姜  | 1かけ(皮付きのまま千切り) |
|      |                |
|      |                |

作り方：

- (1)さんまは、頭とわたを取り、水洗いして水気を取る。
- (2)圧力鍋に調味料・土生姜千切りを入れ、ひと煮立ちしたら、さんまを入れ落とし蓋をして蓋をして高圧で15分加熱する。
- (3)火を止めて自然放置。10分位で圧が抜けます。
- (4)蓋を開けて、煮汁が少なくなるまで煮る。
- (5)盛り付ける。上に土生姜をかざる。

※魚は盛りつける時に表になる方を上にして並べる。

※1人1切れずつ入れれば、18人分できます。

≪その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。≫

- こふきいも
- 
- 
-