

# カスベのあまから煮

エネルギー (1人前) 196kcal

【材料2人分】

・カスベ 300g

・料理酒 大さじ1  
(カスベ用)

・ショウガ 20g

・料理酒 大さじ2  
(煮汁用)

・みりん 大さじ1

・砂糖 大さじ1

・醤油 大さじ2

・水 150ml



# カスベのあまから煮

---

① ショウガをスライスする。



② カスベを切り分け、酒をふって5分ほどおいておく。



## カスベのあまから煮

---

- ③ カスベの水気をキッチンペーパーでふきとる。



- ④ 鍋に水と調味料を入れ、ひと煮立ちさせてからカスベを入れる。



## カスベのあまから煮

⑤ カスベの表面の色が変わるまで、煮汁をかけながら中火で加熱する。



⑥ さらに、ショウガを入れ、落としぶたをして弱火で15分ほど煮たら完成。

