

サワラと小松菜のおすまし

～サワラ料理～

(約4人分)



■材料

サワラ	120g
小松菜	3株
塩	小さじ1/2
かつおこぶ出汁	500cc
醤油	小さじ1/2
酒	少々
片栗粉	適量

■作り方

- ① 小松菜は4センチ長さに切りボウルに入れ塩をふり全体にもみ込む
- ② かつおこぶ出汁を煮たて醤油・酒で風味をつけておく
- ③ サワラは3枚におろし、1センチ厚さにそぎ切りし、塩少々をふり片栗粉をまぶし沸騰した湯で茹で水気を切って②の出汁に入れる
- ④ ①を軽く水気をしぼり加えて、味を調える