



さばのピリ辛みそ煮

調理器加熱
(沸騰後)

2+2分

保温

15分

(材料・4人分)

さば 4切れ

大根 180g

ししとう 8本

生姜 1片

にんにく(すりおろし) 小さじ1

A

砂糖 大さじ1・1/2

みりん 大さじ1・1/2

コチュジャン 大さじ2

醤油 大さじ2

水 200ml

(作り方)

- ① さばは皮目に切り込みを入れる。大根は皮をむいて5mm幅の半月切りにする。ししとうは先を切って爪楊枝等で2~3カ所穴を開ける。生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ② 調理器にAを入れて中火で煮立て、さばと大根、生姜、にんにくを入れる。再び煮立ってきたら少し火を弱め煮汁をかけながら2分煮る。(鍋を少し傾けながらレードルで煮汁をすくってかける)大根を裏返してししとうを加え、フタをして2分煮る。
- ③ 保温器に入れ、15分保温する。