



簡単に魚を調理！

☆魚の湯煮

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

魚(生鰯)	3切れ
食塩	少々
酒	大さじ1
トマト	1/2個
塩	小さじ1/2
にんにくチューブ	1cm
オリーブ油	大さじ1
冷凍アスパラガス	適宜

- ①魚は塩を振り、10分置いたら水気を拭く。
トマトは角切り、アスパラガスはレンジで解凍しておく。
- ②魚がかぶる程度の湯を沸かして、酒を加える。
- ③②に魚を入れたら、すぐに火を弱め、沸騰しない
火加減で5～7分煮る。取り出して水気を拭く。
- ④器に③を盛り、その上に合わせたAをかける。
アスパラガスを添えて完成。



付け合わせの野菜は
他の野菜でも大丈夫です！
他にも、さけ＋醤油バター
さば＋おろしポン酢
さわら＋にんにく味噌だれ
などの組み合わせも美味しいです。
お好みの組み合わせを



令和8年2月号

