

食材2つだけ!

サバ

×

大根



調理時間

25分

ピリ辛味でお箸がすすむ!

サバと大根のコチュジャン味噌煮

材料 (2人分)

生サバ切り身……………2切れ

大根……………8cm

○酒……………大さじ2

○しょうゆ……………小さじ2

○砂糖……………大さじ1

○コチュジャン……………大さじ1

○にんにくチューブ……………1cm

1 材料を切る

大根は2cmの厚さでいちよう切りにする。耐熱皿にのせてラップをかぶせ、600Wの電子レンジで5分加熱する。サバをザルにのせ、両面に熱湯をかける。

2 煮る

小さめのフライパンに水200ml(分量外)と○を入れて中火で煮立て、大根とサバを入れて弱火で15分煮る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索