

輪島ふぐの梅煮



材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎酒	20 g
◎水	20 g
◎醤油	7 g
◎みりん	7 g
◎砂糖	2 g
◎梅干し	6 g
カイワレ	3 g

- ①ふぐは塩麴で漬け込み（15分程度）、下味をつけ、ペーパータオルで水気を拭く。
- ②鍋に煮汁の調味料と粗く刻んだ梅干しを入れて熱し、煮立ったらふぐを入れ落とし蓋をする。
- ③4～5分煮たら落とし蓋を取り、好みの濃さになるまで煮詰める。

栄養価

エネルギー	117 kcal
たんぱく質	: 15.7 g
脂質	: 0.4 g
炭水化物	: 6.7 g
食塩	: 2.2 g

ポイント

- ✓前日に下味をつけて冷蔵庫保存も可能です。
- ✓ふぐは大きめに切るとおいしくできます。