



## がねだき

調理時間**30分**

| 材料 (2人分) |        | 作り方  |
|----------|--------|--|
| ガンバ      | 180g   | ① ガンバは、食べやすい大きさに切り、熱湯をかける<br>② ふくしゅは食べやすい大きさに切る<br>③ 鍋を火にかけ、ガンバを入れて酒炒りし、梅干し、調味料、水を加えて煮汁がなくなるまで煮る |
| ふくしゅ     | 5g     |  |
| 梅干し      | 1粒     |  |
| 酒        | 大さじ2   |  |
| しょうゆ     | 大さじ1   |  |
| みりん      | 大さじ3   |  |
| 水        | 1/2カップ |  |

### ポイント

甘辛く酒の肴にぴったりです。トラフグで作るのがスタンダードですが、手に入りやすいナシフグなどでもおいしく作れます。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 167kcal たんぱく質 18.3g 脂質 0.3g 食塩 2.7g