



## 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 ② ふくしゅは食べやすい大きさに切る 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