

さばのこぶ巻き



材料: 作りやすい量

さば	1匹分 (3枚におろしたもの)
出し昆布	1袋
ごぼう	300 g
人参	1本
かんぴょう	20 g
酢	小さじ1
砂糖	少々(かくし味)
しょうゆ	300cc
みりん	300cc
だしの素	適量

【1人分】 エネルギー：2531kcal
たんぱく質：140 g 脂質：52.1 g
炭水化物：507 g ナトリウム：30630mg



作り方

1. さば1匹分を8等分にする。
2. 人参は皮をむき、細切りにする。
3. ごぼうは2つに割り、さつゆでしてから細長く切る。
4. かんぴょうは水に戻し、15cm位に切り、縦半分に切る(かんぴょうの代わりに芋のつるでもよい)。
5. 昆布でさば・ごぼう・人参を巻き、かんぴょうでしばる。
6. こぶ巻きを入れ、煮立ったら酢を加え、アクをとりながらひたひたの汁を入れ、落し蓋をして昆布が柔らかくなるまで煮る。
7. 「3」に砂糖、しょうゆ、みりん、だしの素を加え、味を調える。煮汁が半分になるまで煮詰めたら、半日くらい浸け置きにしておく。

