

コアユの甘露煮

頭から骨まで全部食べられます。

骨まで食べられるから、栄養満点、カルシウムもたっぷり！

【材 料】 (1鍋分)

コアユ	500g
酢	0.5カップ
酒	0.5カップ
みりん	0.5カップ
薄口しょうゆ	0.5カップ
砂糖	150g

【作り方】

コアユは塩水(分量外)でよく洗い、水気を切る。

調味料を鍋に入れ、火にかけて沸騰したら コアユを入れ、落としぶたをして、煮汁が1/2量になるくらいまで煮る。