

コアユの梅干煮

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
濃口しょうゆ	0.75カップ
酒	0.5カップ
梅干	3個
砂糖	90g
水あめ	大さじ0.5

【作り方】

コアユは塩水(分量外)できれいに洗い、水気を切っておく。鍋にしょうゆ、酒、梅干を入れて沸騰したらコアユを入れ、煮立ったら砂糖を加え再び沸騰したら弱火にして1時間30分位煮る。

水あめを加え、煮汁をかけながらてりをだす。煮汁がほとんどなくなるまで煮つめる。