

あじそぼろの味噌煮



作り方

- ① 焼いたあじの身をほぐして、カッターにかけ、そぼろを作る。
- ② ごぼうをささがきして、塩水と、少量の酢であくぬきしておく。
- ③ 人参、ピーマン、しいたけ、油揚げをそれぞれせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱して、ごぼうを炒め、しんなりしたら、人参、ピーマン、しいたけ、油揚げを入れてさらに炒める。
- ⑤ 火が通ったら、あじのそぼろ、味噌、砂糖、しょうが汁、酒を入れて、味を調える。
- ⑥ 最後にごまをちらす。

材料（作りやすい分量にしています）

あじ	2尾
ごぼう	100g
塩	少々
酢	少々
人参	100g
ピーマン	30g
生しいたけ	2枚
油あげ	1/2枚
サラダ油	大さじ1/2
味噌	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうが汁	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
ごま	大さじ1/2

出来上がったものは、冷蔵庫で1週間程度保存できます。

