



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.19

## めばるの煮付け

### 材 料 (5人分)

めばる	2本	薄口醤油	90cc
土生姜	少々	味汁	90cc
かつお出汁	720cc	砂糖	大さじ3杯

### 作り方

- 1.めばるを水洗いする。
- 2.めばるをサッと湯通しして、こまかい鱗を取り除く。
- 3.合わせ出汁にめばるを入れ、約30分程焼き、炊き上がりに、生姜のスライスを入れる。
- 4.好みに応じて、つけ合わせ野菜を入れる。



### 今日の先生

レシピ指導 奈良パークホテル 萬佳  
料理長 原 清和氏

奈良パークホテル 萬佳  
奈良県奈良市宝来4丁目18番1号  
TEL0742-44-5255



奈良県魚食普及協議会 TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内