

鯖とプルーンの味噌煮



材料 12 人前

カリフォルニアプルーン	36 粒	酒	100ml
鯖 (2 枚おろし)	880g (4 尾分)	みそ	80g
生姜	36g	みりん	60g
水	800ml		

プルーンが持つ天然の糖分を活用して、砂糖を使わずに調理する鯖の味噌煮レシピ。鯖の下処理をしたら、食材を鍋に入れてあとは柔らかくなるまで煮込むだけ。カリフォルニアプルーンには一切の添加物や糖類が使われていないから、自然な甘みと旨みが口に広がります。

作り方はコチラ

