

さばのケチャップ煮



材料（幼児1人分）

さば	40g
トマトケチャップ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/4
水	40ml

作り方

- ①さばはキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②Aの調味料を鍋に入れて煮立たせる。
- ③さばを入れて10分ほど煮、味をしみ込ませる。

★ ひとくちメモ ★

さばを『トマトケチャップで煮るの!!』と思われる方もあるかもしれませんが、驚きのおいしさです。ぜひお試しください。