



さざえの煮付け

タウリン・カロテンたっぷりのサザエ。おもてなしにも冴える一品です♪



カロリー
257 kcal
(1人分)

調理
時間
約15分

材 料 (8個4人分)

サザエ 8個

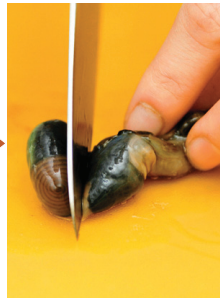
<A>

- だし汁…………… 150cc
- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん・しょうゆ・酒…………… 各大さじ2
- しょうが薄切り… 2枚

作り方

1

サザエは下処理をして、食べやすい大きさに切る。



2

片手鍋に<A>と1のサザエを入れて火にかけ、中火で4分煮て、途中アクを取り除く。火をとめたらそのまま冷ます。



栄養価

サザエは、肝臓に優しいタウリンの他、緑黄色野菜に多いカロテンをたっぷり含みます。

ワンポイントアドバイス

- つぼ焼きに飽きたら挑戦!簡単だけど、素材勝負の上級レシピです。
- サザエの「わた」は苦味があり好みが分かれますが、好きな方は一緒に煮付けてもOK。
- 鍋は16~18cm径のものを使うと良いでしょう。
- 冷めないうちに食べても美味ですが、冷める間に味がいっそうしみこみます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。