

ぶりあらのにんにく味噌煮



2人分

ぶりあら 300g
ごぼう 1/2本
長ネギ 1本
しょうが 1かけ
にんにく 1片
酒 50cc
水 300cc
味噌 大さじ1+大さじ1
砂糖 小さじ1
はちみつ 小さじ1

1) ぶりは一度茹でて水で洗い、臭みを取る。

ネギは1cm幅くらいの斜め切り、ごぼうは5cmくらいの長さに切り、さらに太ければ縦4つに切る。

2) 鍋に酒、水、しょうがを煮立て、ぶり、ごぼう、つぶしたにんにく、味噌大さじ1、砂糖を入れて煮込む。

3) ごぼうが柔らかくなったらネギ、はちみつを入れて煮詰まってきたらさらに味噌大さじ1を加えて5分ほど煮込んで出来上がり。