

鮭とサツマイモの中華煮



2人分

生鮭（アラでも） 200g
さつまいも 小さめ1本
ごぼう 1/2本
なす 1本
しいたけ 3個
にんにく・しょうが 各ひとつかけ
八角（なければ省略可） 1/2個
はちみつ 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 大さじ1/2
紹興酒（なければ普通のお酒） 大さじ3
ごま油 適量

1) 鮭は適当にきる。なす、さつまいもは乱切り、しいたけは食べやすい大きさに切り、ごぼうは斜め薄切りか太めのさがきに。

2) にんにく、しょうがは包丁の背でつぶし、お鍋に鮭とともにに入れて焼き付ける。野菜を入れてざっと炒める。

3) 水150cc、紹興酒、調味料、八角を入れてごぼうとさつまいもが柔らかくなるまで煮込む。仕上げにごま油をたらす。