

かんたん煮込むだけ！塩さばの煮つけ(1人前約106kcal)



<材料(1人前)>

- 塩サバの切り身・・・1枚
- [蒲焼のたれ](#)・・・70cc

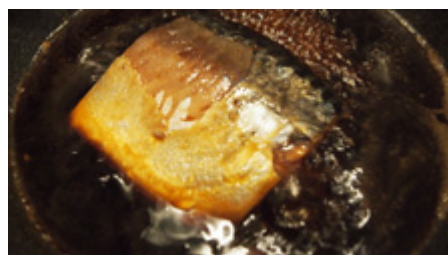
<使用した商品>



【1】[蒲焼のたれ](#)を70cc程度カップにとり、水を加えて2～3倍程度にうすめます。



【2】さばの切り身をフライパンで軽く焼き、火が通ってきたら【1】で作ったたれを流し込みます。



【3】ときどきたれをすくって上からかけてください。5～8分ほど経ったら完成です。