

# 輪島ふぐの照り煮



## 材料/1人分

ふぐ	80 g
◎塩麴	4 g
◎砂糖	4 g
◎みりん	4 g
◎酒	4 g
◎醤油	4 g

- ①ふぐは塩麴で漬け込み、下味をつける。(15分程度)
- ②①で下味をつけたふぐを蒸し器で蒸す。(5~10分程度)
- ③調味料を全て合わせてふぐに照りがつくまで煮詰める。

## 栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	: 15.4 g
脂質	: 0.3 g
炭水化物	: 6.2 g
食塩	: 0.9 g

## ポイント

- ✓ふぐ以外でも美味しく仕上がります。
- ✓簡単に調理可能です。
- ✓味がしみて美味しいです。