



## 麺のつけダシ

地元今治の味を追求したご当地麺つゆです。

家庭の作り方を忠実に再現し、だしがしっかり効いてほんのり甘くクセになるおいしさ。

味付けの失敗がないからいろんな料理にも大活躍します。

### 煮魚

調理時間	カロリー（1人分）
20分	約187kcal

#### 【材料】（2人分）

魚（めばる）	2尾
調味料A	
・ 麺のつけダシ	150cc
・ 水	150cc



#### 【作り方】

- ① 下処理をした魚に火が通りやすいように切れ目（飾り包丁）を入れる。
- ② 大きめの鍋に調味料Aを入れ、煮立ったら、魚を入れ、12～15分程、煮る。
- ③ 魚を器に盛り、煮汁をかける。

#### 【ポイント】

魚は煮汁が煮立ってから入れるようにしましょう。魚は旬の魚をつかうといいですよ。