



さば梅酢煮

梅干しとクッキングシートで、手軽なのに料亭のような仕上がり。



1. 切る



2. 包む



3. レンチン

作り方はP.48



いわしのしょうが煮

袋の中でしっかりと味をなじませてからレンチン。



1. 切る



2. 詰める



3. レンチン

作り方はP.49