

みんなの大好きメニュー！

さばの味噌煮



材 料(4人分)

さば	4切れ
ねぎ	1/3本
土しょうが	1かけ
砂糖	大さじ4弱
赤みそ	大さじ2
酒	大さじ1/2
水	適量

作 り 方

- 1 ねぎは5mm幅の斜め切り、土しょうがは皮をむき千切りにする。
- 2 鍋に調味料、①、ひたひたの水を入れ、煮立てる。
- 3 ②にさばの皮を上にして並べる。
- 4 落とし蓋をし、はじめは強火で煮立ったら中火～弱火でコトコト煮る。途中で煮汁をまわしかける。
- 5 煮汁が少なくなってきたらできあがり。

Point:煮る前にさばにサッと熱湯をかけておくと、臭みが抑えられます。