

◎鯖の味噌煮風◎

鯖は焼いて、煮詰めたタシをかけるだけ



●材料 (4人分)

さば 4匹
酒 小さじ1
しょうがチューブ } 下味10分
1cm

味噌ダレ *レンジ調理も可能*

- ・水 60cc
- ・しょうがチューブ 2cm
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 大さじ各1
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

※味噌の種類は問いません。味を見たときに調整。

- ・醤油 小さじ半分
- ・片栗粉 3つまみ※1
- ・水 小さじ1

※1 「1つまみ」は親指+2本でつまんだ量です。

●作り方

- ①鯖に酒・しょうがで下味をつける。10分(最短)
- ②鯖を焼く(魚焼きグリル・オーブン・フライパンなど)
- ③味噌ダレ内の調味料を加熱する。味見。
(レンジの場合：材料混ぜてラップして3分・味見。水溶き片栗粉入れて+1分30秒)
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。鯖にタシかけて完成。