



さば みそに 鯖の味噌煮

☆材料 (およそ4人分を、作りやすい分量の目安で表しています)

さば 切り身	4切	さけ酒	20g (小さじ4)
しょうゆ	18g (小さじ3)	しょうが うすぎ (薄切り)	15g(1かけ)
さとう 砂糖	35g (大さじ4)	なが 長ねぎ (3cm)	50g(1/2本)
みそ	35g (大さじ2)	だし汁	100g

☆作り方

- ① 鍋にだし汁・調味料を入れ、沸騰させる。
- ② さば・しょうが・ねぎを交互に入れる。
- ③ 落とし蓋をして、弱火でじっくり30分以上煮込む。
柔らかくしっかり煮えたら、できあがり。

• 焦げないように気をつけながら、じっくり煮込みましょう。
様子を見ながら、水を足してください。

• 味付けは、お好みに合わせて調節してください。

