

さばの味噌煮風

【献立例】麦ごはん、さばの味噌煮風、野菜のゆかりあえ、のっぺい汁



<作り方>

1. さばはしょうがと酒に漬けておく。
2. 水～三温糖を混ぜ合わせて加熱し、みそだれを作る。
* ゆるければ水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 1を焼き、2をかける。

材料(約4人分)

まさば(無塩)	4切
おろししょうが	小さじ1 (4g)
酒	小さじ1 (5g)
水	40ml
酒	大さじ1 (15g)
おろししょうが	小さじ1/2 (2g)
みそ	小さじ2 (12g)
三温糖(さとう)	大さじ1弱 (8g)
片栗粉	適量



- みそだれはやや甘めの味付けなので、好みに合わせてさとうの量を調節してください。
- みそだれを加熱する際に、水分を飛ばすことでとろみがつけば、片栗粉は使わなくても構いません。