

さばのみそだれかけ

<材料4人分>

さば	4切れ	
酒	小さじ1	
A	赤粒みそ	20g
	砂糖	12g
	みりん	5g
	しょうが(すりおろし)	4g
	水	5g
	ごま	お好みで

<作り方>

- ② さばに酒をふりかけておく。
- ② 鍋にAを入れて、一煮立ちさせる。
- ③ 200℃に熱したオーブン(またはグリル)で、さばを焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ③のさばに②のみそだれをかける。



<ポイント>

- ★さばの下味には、くさみをとるために酒をふりかけます。塩分をひかえるために塩は使っていません。
- ★しょうがの効いたみそだれは、ごまを入れると風味がUPします。湯豆腐にかけてもおいしいです。みその種類は、さばと相性のよい赤みそを使うのがポイントです。とろみが足りなければ、水溶き片栗粉でとろみをつけてください。