

つくってみませんか？

ごはんがすすむみそだれです♪



<さばのみそだれかけ>

材料(4人分)

さばの切り身(50g)	…	4切
○赤みそ	…	大さじ1
○さとう	…	大さじ1
○酒	…	大さじ1
○おろししょうが	…	大さじ1/2
○水	…	大さじ1
すりごま	…	小さじ1

作り方

- ① ○の調味料を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。すりごまを入れてたれを仕上げる。
- ② さばをオーブン(220~230℃)か魚焼きグリルで焼き、たれをかける。

