

つくってみませんか？

しょうがの香りで魚が食べやすいです

<さばのしょうがあんかけ>

材料(4人分)

さばの切り身(50g)	…	4切
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○さとう	…	大さじ1
○おろししょうが	…	2g
○水	…	50cc
●片栗粉	…	小さじ2/3
●水	…	大さじ1と1/3

作り方

- ① さばをオーブンか魚焼きグリルで焼く。
- ② ○の調味料を火にかけ●の水とき片栗粉でとろみをつけたあんを①にかける

