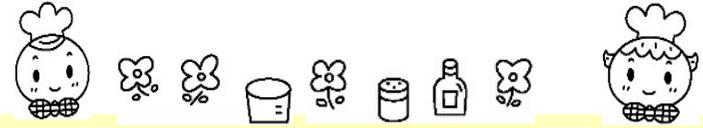


つくってみませんか？

ごはんがすすむうめみそだれです♪



<さばの梅みそ焼き>

材料(4人分)

さばの切り身(50g)	…	4切
赤みそ(下味)	…	小さじ1
さとう(下味)	…	大さじ1/2
酒(下味)	…	小さじ1
○白みそ	} タレ	… 大さじ1/2
○練り梅		… 大さじ2/3
○さとう		… 大さじ2/3
○みりん		… 大さじ2/3

作り方

- ① ○の調味料を合わせて火にかけてひと煮立ちさせる。
- ② さばに、赤味噌、さとう、酒で下味をつける。オーブン(220~230℃)か魚焼きグリルで焼き、①のたれをかける。

