

# つくってみませんか？

フライパンでお手軽に♪



## < さばのみそ煮 >

### 材料(4人分)

さばの切り身	…	50g×4切れ
○赤みそ	…	大さじ1と1/2
○みりん	…	大さじ1と1/2
○さとう	…	大さじ1と1/2
○おろししょうが	…	小さじ1
○水		50cc

### 作り方

- ① さばは表と裏に熱湯をかけて霜降りする。
- ② フライパンに調味料をすべて入れ、強めの中火にかけぐつぐつしたら、さばを入れる。ふたをして、時々煮汁をかけながら煮る。
- ③ 10～13分ほどでとろっとしてきたらできあがり。

※給食ではスチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにしますが、家庭ではフライパンがお手軽です。水は魚がかぶる程度に調整してください。

