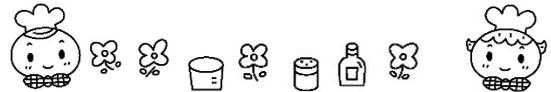


# つくってみませんか？

ごはんがすすみます



## <さばのねぎみそやき>

### 材料(4人分)

- |            |     |   |       |
|------------|-----|---|-------|
| さばの切り身     | 50g | … | 4切れ   |
| ○白みそ       |     | … | 小さじ2  |
| ○みりん       |     | … | 小さじ1  |
| ○さとう       |     | … | 大さじ1弱 |
| ○酒         |     | … | 小さじ1  |
| ○しょうが(みじん) |     | … | 2g    |
| ○ねぎ(みじん)   |     | … | 7cm位  |

### 作り方

- ① ○の調味料としょうが、ねぎをませます
- ② さばに1を入れて混ぜ、30分～1時間位漬  
け込みます
- ③ 200℃のオーブンで12～15分位焼きま  
す  
  
(オーブントースターや魚焼きグリルでも焼  
くことができます)

