

# 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)

