

サバの味噌煮

材 料 (4人分)

- サバの切り身 ……4切れ (A)
- 醤油 ……小さじ3
- 酒 ……大さじ4
- 味噌 ……大さじ2
- みりん ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- 千切りした生姜 ……適量

作 り 方

- ① 耐熱皿にサバを並べ(A)を混ぜ合わせ上からかける。
- ② ラップをしてレンジ(500W)で8分ほど加熱する。途中で取り出し、タレをサバにかける。
- ③ 器に盛り、余ったタレをかければ出来上がり。

プロが教える魚情報!

【青魚の味付けには「味噌」がミソ!】

味噌にニオイのもとである脂肪分を吸収する作用があります。

三津の朝市・水産市場のお得な情報を掲載しています。

「瀬戸の小魚 うまいもん.net」

<http://www.setonokozakana-umaimon.net>

作成:松山市

協力:愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会