

サバのネギ味噌焼き

材 料 (4人分)

- サバ ……………1匹 (A)
 - 長ネギ ……………1/2本
 - 塩……………適量
- | |
|---------------|
| •味噌 ……………大さじ3 |
| •みりん・砂糖・醤油 |
| ……………各大さじ1 |

作 り 方

- ① サバは3枚におろして腹骨をすき取り、適当な大きさにそぎ切りにして塩をふって、10～15分おく。
- ② (A)を混ぜ合わせ、みじん切りにした長ネギを加える。
- ③ サバに(A)を塗り、グリルなどで焼く。

プロが教える魚情報！

グリルなどの焼き網に軽く油を塗る方法や、魚に薄く酢を塗っておく方法もありますが、グリルを十分温めてから魚を焼くだけでも網に魚がひっつくことは少なくなりますよ。

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>