

## レシピ さばの味噌煮

材料（1人前）	VL鯖切身 2枚	1袋
	生姜	1かけ
	★味噌	大さじ2
	★めんつゆ	大さじ2
	★砂糖	小さじ1~2
	★酒	大さじ2
	水	80~100CC

- ※ 調味料の分量は目安です。  
お好みで加減してください
- ※ 調理時間は、火力や器具によって  
異なります。

作り方	①「VL鯖切身 2枚」は、冷蔵庫に移すか流水で解凍しておく
	②解凍したさばの両面に熱湯をかけ臭みを取る
	③鍋に水、★の調味料を全て入れ、千切りにした生姜を加え煮立たせる。
	④煮立ったらさばの切身を入れ、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮る (落とし蓋はアルミホイルでも簡単にできます) (たまに蓋を取り、煮汁をかけながら焦げ付きに注意して煮てください)
	⑤中まで火が通り味が染みたら完成。 お好みで千切りにした生姜を添えてください。



ご飯がすすむ  
おかずが  
簡単にできます！

