



かんたん おいしい

アッピーレシピ



鯖のねぎみそかけ



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 185キロカロリー

食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

さば・・・・・・・・2切れ(60g2切れ)

長ねぎ・・・・・・・・3cm

みそ・・・・・・・・大さじ1/2

砂糖・・・・・・・・小さじ4

みりん・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・大さじ1

タレ

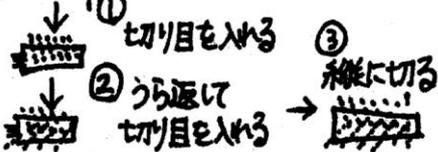
【作り方】

- ① 鯖を焼く（網でもグリルでもフライパンでもよい）。



- ② 長ねぎをみじん切りにする。

タレの材料を合わせてレンジで1分加熱する。かき混ぜてから、また、1分加熱する。



- ③ ①に②のタレをかけて出来上がり。



魚にも肉にも合うタレですよ。合わせる副菜は味を薄めにするのがポイント☆

