

料理:焼き鯖のピリ辛味噌



甘辛いサバそぼろは、ご飯にのせるとほっとする味わいです。魚嫌いのお子さんや、魚の調理が苦手なご家庭でも、取り入れやすいものをと考えました。

作り方

材料(5人前)

1. サバを3枚におろす。または、サバの切り身を用意する。
2. 皮と骨を取り除き、実をほぐしておく。
3. 鍋に酒 100ml、みりん 150ml 弱を入れ、弱火でアルコールをとばす。
4. 味噌 170g、砂糖大さじ 2 を加え、よく混ぜる。
5. サバの身を加える。4 と混ぜて、こってりする位に。
6. 炒りゴマと一味唐辛子を混ぜて完成。そのまま食べても、熱々の白い御飯の上に乗せても良。
7. 最後に、千切りの大葉をのせて出来上がり。

サバ (3枚おろし)	2尾分
みりん	150ml
酒	100ml
味噌	170g
砂糖	大さじ 2
白ゴマ	大さじ 3
唐辛子	小さじ 1
(一味でも七味でも)	
大葉	3枚

(1人前あたり 324kcal)

ワンポイント

スプーンでサバの身をかきとる方法がポイントです。