

## サバのみそ煮



材料 (4人分)	サバ 熱湯 シヨウガ	1尾 200ml 1片	塩 みそ 砂糖 酒 しょう油 みりん 水	少々 大さじ3 大さじ1 大さじ2 大さじ1 小さじ1 200ml
作り方	<p>(1) サバは3枚におろして、食べやすい大きさに切り、皮に部分に十字の切れ目をつけ塩をふります。</p> <p>(2) (1)に熱湯をかけた後、ペーパータオルで水気をふき取る。</p> <p>(3) 鍋に水をシヨウガのスライス、みそ、砂糖、しょう油、酒を入れて煮て、沸騰してからさばを入れ、弱火で煮ます。</p> <p>(4) 落としふたをして煮込み、サバの身に火が通ったら、仕上げにみりんを入れて照りをつけて完成です。</p>			
一口メモ	できあがりの鍋を少し冷ましても味がしみておいしい。			