

献立紹介

電子レンジで

鯖の味噌煮



材料 ● 2人分

鯖切り身 2切
しょうが 1かけ

★砂糖 大さじ1
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ1
★みそ 大さじ1
★醤油 大さじ1/2

作り方

- ① 鯖の皮に2, 3本切れ目を入れる。★の調味料を混ぜておく。
- ② しょうがはよく洗って、皮付きのまま薄切りにする。
- ③ 平たい耐熱皿に鯖を並べ、切り身の上にしょうがをのせて、混ぜ合わせた★の調味料をかける。
- ④ ラップして約5分加熱する。

ここがポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ 調味料は、切り身の裏側全体が汁に浸るようにかけてください。

