

鯖の味噌だれかけ

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
さば切身（70g程度）		4切れ	280g	① 鯖に下味をつけておく。 ② ①を合わせて鍋に入れ、加熱し、たれを作る。 ③ 鯖をオーブンで焼く。（210℃で10分～）たれをかける。
下味	しょうが	小さじ2	11g	
	しょうゆ	少々	2g	
①	酒	大さじ2/3強	11g	
	赤みそ	大さじ1強	22g	
	しょうゆ	少々	1g	
	三温糖	大さじ1と1/2	14g	
	本みりん	大さじ1	14g	
	酒	小さじ1と1/2	8g	
	水	小さじ1	5g	

＊フライパンで焼いて作ることもできます。

〔油をひき、こんがりと焼き色がついたら裏返し、蓋をして、魚に火がしっかり通るまで蒸し焼きにしてください。（焼き時間は、様子を見て調整。）〕

