

サバと大根のごまみそ煮

材料（2人分）

サバ 2切れ
大根 200g
小松菜 2束
しょうが 1片

■【A】

水 150ml
酒 大さじ 2
砂糖 大さじ 2

■【B】

みそ 大さじ 2
白すりごま 大さじ 2
みりん 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1



作り方

- 1 小松菜はさっとゆでて水気を絞り、5cm 長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- 2 サバは皮目に十字に切り込みを入れ、熱湯をまわしかける。
- 3 大根は皮をむいて乱切りにし、耐熱ボウルに入れて水大さじ 2(分量外)をふる。
- 4 <3>にラップをして電子レンジ(600W)で 4 分加熱する。
- 5 鍋に<2>、<4>、【A】、しょうがを入れて火にかけ、沸騰したら中火にし、落としふたをして 5 分煮る。
- 6 【B】を混ぜ合わせて<5>に溶かし入れ、サバにどきどき煮汁をかけながらさらに 5 分煮る。
- 7 器に盛り、小松菜を添える。