

サバの味噌煮

材料

サバ4切れ 生姜 1かけ
水 250ml 味噌大さじ4
砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ1



作り方

1



材料をそろえる

2



フライパンに水と砂糖と生姜千切りと味噌 1/2 量を入れて、加熱する

3



煮立ったところにサバを皮を上にして入れる

4



煮汁をサバにかけ、皮が白っぽくなったら、

5



落とし蓋をして、中火で12分煮る。煮汁が少ないようなら、弱火にする

6



サバを少し寄せて、煮汁に残りの味噌 1/2 量を溶き混ぜる

7



しょうゆで味をととのえる

8



出来上がり！