



電子レンジで パッパッとできる! 魚料理



サバ

サバの味噌煮



旬:9~11月

旬は「秋サバ」と言われるように9月から11月、この頃は産卵を終えた後で冬に備えて猛烈にエサを食べている時で、脂ののりが大変よくなっています。



1人分
208kcal

材料 (4人分)

サバ	4切
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ4
A 合わせ味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうが(千切り)	適量

●作り方 [500Wのレンジを使用したレシピです。お使いのレンジに合わせて時間調整してください。]

- ①耐熱皿にサバを並べAを混ぜ合わせ上からかけます。
- ②ラップをしてレンジで7分加熱します。途中で何回か取り出し、味噌ダレをかけてください。

広島魚商協同組合



広島の魚情報がいっぱい! <http://www.uoshou.or.jp/>