



11月

フォーマックの料理教室

簡単 さばのみそ煮

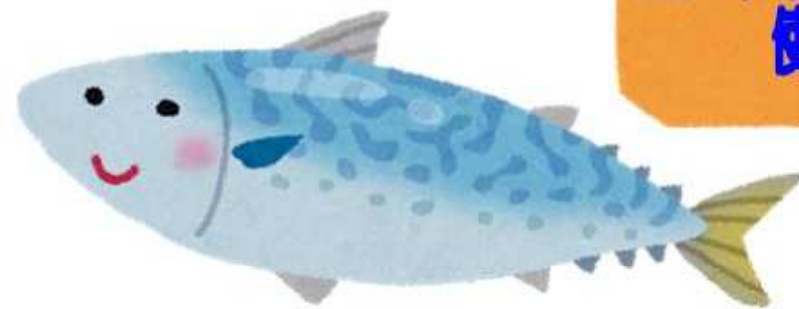


材料 (4人分)

鯖 1尾

【合わせたれ】

- ① 赤みそ 大さじ3
- 酒 100cc
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- しょうが (千切り) お好みで



Newグランシェフ
使用

★作り方★

- ① ①の合わせたれを作っておく。
- ② 鯖のぬめりや鱗を包丁で軽く取り除き、頭・腹わた・尾を取り4切れになるよう筒切りにする。
- ③ 鯖にやさしく熱湯をかける。
- ④ 使い捨て用のアルミ鍋に合わせたれ①を入れ、鯖を並べる。
- ⑤ ④にアルミホイルをかけ、中温で30分にセットする。
- ⑥ お好みでネギやしょうがを飾り、盛り付ける。



☞ポイント ①使い捨て用アルミ鍋で簡単に♪ 忙しい時に便利です♥

②オプションにある炊飯鍋で作ってもOKですが、青背魚特有の臭いが気になる方には使い捨て用アルミ鍋が断然お勧めです。

