

魚を焼いて、たれをかけるだけ！

# さばのみそだれ焼き



<材料> 2人前

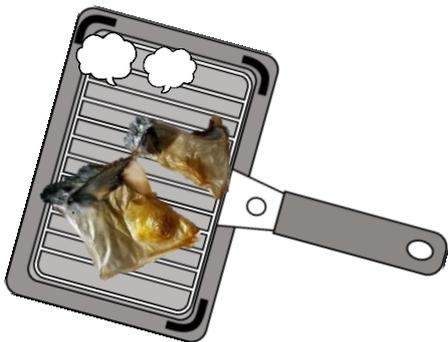
さば 2切れ  
みそ 小さじ2  
砂糖 小さじ2  
みりん 小さじ1  
水 小さじ2  
コチュジャン 少々  
(小さじ1/3でピリ辛です。)



みそだれは、  
魚だけじゃなく  
焼いたお肉や  
ゆでた野菜に  
かけてもおいしい！

<作り方>

1. さばを皮を上にしてグリルに入れ、  
皮がこんがりするまで焼く。  
裏面も同様に焼く。



2. 耐熱容器に、調味料を入れフタをしたら、  
レンジで600W20秒加熱する。



3. さばにみそだれをかけて完成です。



\*Point\*

さばのみそ煮は、手間がかかるのと、  
さばの身がパサつくことがあります。  
魚とたれを別に調理することで、  
おいしく、簡単に魚が  
食べられます。コチュジャンは、  
少しでもピリ辛になるので、  
辛さが苦手な人は、  
なしでも良いです。



小さじ1/3で  
ピリ辛です