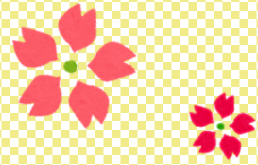


魚を焼いて、たれをかけるだけ！

さばのみそだれ焼き



<材料> 2人前

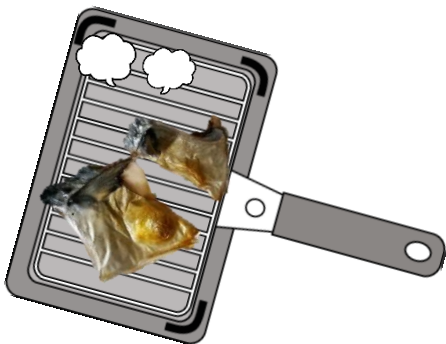
さば 2切れ
みそ 小さじ2
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1
水 小さじ2
コチュジャン 少々
(小さじ1/3でピリ辛です。)



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