

食材2つだけ!

さば

×

長ねぎ



調理時間

15分

## 面倒なさばの味噌煮もレンジでラクラク レンジでさば味噌煮

材料 (2人分)

さば(3枚おろし) …………… 1枚

長ねぎ …………… 1/2本

○しょうがチューブ …… 小さじ1

○めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ2

○砂糖 …………… 大さじ1と1/3

○味噌 …………… 大さじ2

### 1 材料を切る

長ねぎは3cmの長さに切る。さばは半分に切り、皮を上にしてざるにのせ、静かに熱湯を回しかける。○を混ぜ合わせる。

### 2 電子レンジで加熱する

さばと長ねぎを耐熱皿にのせ、○を全体に回しかけてラップをかぶせる。600Wの電子レンジで5分加熱する。

### 3 仕上げ

一旦取り出してさばを裏返す。ラップをかぶせ、再度600Wの電子レンジで2分加熱する。皿に盛り付け、煮汁をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索