



びっくりするくらい簡単！
調味料はあたまで適当に
入れちゃってください。

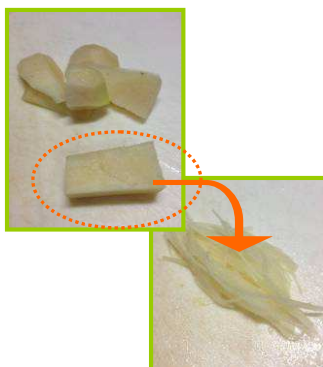
超かんたん！さばのみそ煮♪

材料（さば2切分）

さば半身 1枚を2等分
カミヤフレンチ味噌 おたま2杯
水 おたま1杯
あれば、大根のいちょう切り少々
しょうが 下記参照

コルク栓くらいの大きさを拍子の形にととのえて、スライスし、針生姜を作ります。

（残ったかけらも使います！）



作り方

- 1 さばにバッテンの切れ目を入れて、熱湯にくぐらせ臭みをぬきます。（かわが破れないように丁寧に）



- 2 小鍋におたまで水を1杯、フレンチ味噌を2杯いれて混ぜます。

- 3 写真のように沸騰したら、そっとさばの切り身をいれます。生姜のくずを隙間にいれます。（大根を入れるならここで入れる）



- 4 中火でコトコト（キッチンペーパーか、穴をあけたアルミホイルで落し蓋をしておく）



たまに、なべをゆすったりスプーンで煮汁をかけたりしながら10分くらい煮ます。

針生姜をそえて 召し上がれ♪