

魚が苦手な人でも大丈夫！



お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

サバのごまみそ焼き

煮魚よりも調理が簡単で、子どもたちに人気の「サバのみそ煮」にも負けないおいしさです！

材 料（4人分）



	・サバ	4切
A	・おろししょうが	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1
	・酒	小さじ1
B	・みそ	大さじ1
	・さとう	大さじ2
	・みりん	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・白すりごま	小さじ2



作 り 方

- ①サバはAの調味料で下味をつけておく。
- ②Bを混ぜ合わせて、ごまみそだれを作っておく。
- ③①のサバをアルミカップか魚焼き用グリル対応のプレートに並べ、②のごまみそだれをかける。
- ④魚焼き用グリルでサバに火が通るまで焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー155kcal / たんぱく質7.6g / 脂質11.7g / 塩分0.7g