サバのみそ煮

４人分

【　材料　】

鯖切り身（50g 程度）・・4 切れ
しょうが・・・・・・・・・ひとかけ
ねぎ・・・・・・・・・・・10 ㎝
Ⓐ
- 酒・・・・・・・・・・大さじ１
- 三温糖・・・・・・・・大さじ１
- みりん・・・・・・・・大さじ１
- 濃口醤油・・・・・・小さじ１
- 水・・・・・・・・・・100cc

みそ・・・・・・・・・・・大さじ２

「甘辛いたれがおいしい！」と子どもたちから人気の献立です。
給食では「スチームコンベクション」という機械で調理をしています。

【　作り方　】

① キッチンペーパーで鯖の余分な水分をとり、皮に切り目を入れる。
② しょうがは千切り、ねぎはぶつ切りにする。
③ ②とⒶを火にかけ、ひと煮立ちさせる。
④ 沸騰したら鯖を入れ煮汁をまわしかけ、火を弱め５分煮る。その後、落し蓋をして５分程度煮込み、煮汁で溶いたみそを加え煮込む。