

# さばのねぎみそ焼き



材料（4人分）

さば 4切  
しょうが ひとかけら  
酒 大さじ1/2  
青ねぎ 10g

A

白みそ	小さじ1
信州みそ	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
三温糖	小さじ1
水	小さじ1

作り方

- ① オーブンを 230℃で余熱する。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ さばに、すりおろしたしょうがと酒をかけてなじませる。
- ④ ③をオーブンシートを敷いた天板に並べて、約 13分焼く。
- ⑤ 鍋に A を混ぜ合わせて中火にかける。
- ⑥ ⑤に青ねぎを加えて、タレを仕上げる。
- ⑦ ④のさばにタレをかけて完成。

このメニューは、長年の給食人気メニューです。しょうがや青ねぎが加わることで臭みが抜け、またみそのタレがごはんにもよく合う一品です。