

## 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。