

鯖のみそ煮

材料 (2人分)

鯖	2~4切れ
水	250cc
砂糖	大さじ4
酒	120cc
しょうゆ	小さじ2
みそ	大さじ4
しょうが(薄切り)	1/2かけ
みりん	小さじ1



作り方

1. しょうがの皮をむき、薄切りにする。
2. フライパンに水、砂糖、酒、しょうゆを入れ、火にかける。
3. みそを溶き入れ、混ぜる。
4. 煮汁が煮立ったら、鯖を重ねないように皮目を上にして入れる。しょうがの薄切りをのせ、すこししてからみりんをかける。
5. 鯖の皮を破らないように、煮汁を回しかける。
6. 煮汁がとろりとするまで中火~強火で5~10分ぐらい煮る。

所要時間 20分
主な調理器具 フライパン