

料理名 (さばの肉みそかけ)



食品名	材料4人分	
揚げ油	適量	
さば切り身	4枚	
A	塩	小さじ1/5
	酒	小さじ1弱
	古根しょうが	1かけ
かたくり粉	大さじ3	
油	小さじ1/2	
豚ひき肉	45g	
こしょう	少々	
玉ねぎ	1/3個	
酒	小さじ1	
砂糖	大さじ4・1/2	
みそ	大さじ2	
葉ねぎ	4本	

(作り方)

- ① さばに A で下味をつけ、かたくり粉をまぶして、170℃位の油で揚げる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 小鍋かフライパンに油を入れ火にかけ、豚ひき肉を炒め、こしょうをふる。
- ④ ひき肉がぽろぽろになったら玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透明になってきたら調味料を加え、みそをこがさないように弱火で練る。
- ⑥ 葉ねぎを加えて火を止める。
- ⑦ 揚げたさばに⑥をかける。



☆料理についてのコメント

魚が苦手でも、揚げて肉みそをかけることで食べやすくなります。また、魚は揚げずに焼いても良いです。

肉みそは、他の魚や揚げ出し豆腐などにも合い、ごはんがすすみます。