

《主菜》 サバの粕漬け焼き



サバ以外で、サケやタラを使ってもおいしくできます。

▶材料（4人分）

サバ切り身	4切れ	
酒粕	5. 2g	
★	赤みそ	小さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1/2強
	きび砂糖	小さじ2強
	酒	小さじ1強
	みりん	小さじ1強

▶作り方

- ① 酒粕と★をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①にサバを漬け込み、40分ほど冷蔵庫に入れて味を付ける。
- ③ ②を天板に並べ、200℃のオーブンで15分ほど焼く。