

## 【電子レンジで簡単さばのみそ煮】

### ●材料（4人分）

A {	生さば	・・・中4切れ
	みそ	・・・大さじ2
	砂糖	・・・大さじ3
	酒	・・・大さじ4
	しょうが	・・・一片



### ●作り方

- ①さばは骨を除き，1切れを半分にして皮面に切り込みを入れる。しょうがは千切りにする。
- ②耐熱容器にAの調味料を入れてよく混ぜ，①のさばを入れて調味料をまんべんなくまぶす。千切りしょうがを加え，オーブンペーパーをかぶせ，その上に平皿を落としふた代わりに乗せる。
- ③600wのレンジで8分（500wでは10分）加熱する。