ぬかみそ炊きの素を使ってうれしい！楽しい！お料理作り！

サバのぬかみそ炊き

旬の味覚を煮物で！青魚特有の匂いも米ぬかでふんわりマイルド！冷めてもおいしく頂けます！

材料

サバの切り身（1/2）・・・・・・・・・3～4枚

醤油（濃口）・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ４杯

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300ｍｌ

ぬかみそ炊きの素・・・・・・・・・・・・・・・1 袋

作り方

① 鍋に、水、醤油、ぬかみそ炊きの素を入れて中火にかけて一煮立たせます。

② サバの切り身を入れ弱火にし、蓋をして約 20～30 分程度煮込みます。冷まして一晩おくとさらに美味しく頂けます。

＊ 調理の際は、焦げ付きに注意して下さい。