



2 人分

調理時間 約 15 分

作り方

今回は、さばを使っていますが、焼いたお魚やお肉、ゆでキャベツに
みそだれをかけてもおいしいです！

材料

さば 2切

【タレ】

みそ 小さじ 2

砂糖 小さじ 2

みりん 小さじ 1

水 小さじ 2

トウバンジャン 少々 (小さじ 1/3 でピリ辛)

1. さばを皮を上にしてグリルに入れ、皮がこんがりするまで焼く。
2. 耐熱容器に、タレ調味料を入れたら、レンジで約 20 秒加熱する。
3. さばにみそだれをかけて完成。