

さばのピリ辛ソースかけ

《材 料》4人分

さば切身 …… 約50g×4切

酒 …… 小さじ1

しょうが …… 1g

にんにく …… 1g

さとう …… 大さじ2

A しょうゆ …… 大さじ1

酢 …… 小さじ1

豆板醤 …… 小さじ1/6

ごま …… 小さじ1

《作り方》

- ① さばに酒をふっておく。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ Aを加熱してたれを作る。
- ④ 250℃のオーブン（またはグリル）で、約15分焼く。
- ⑤ さばにたれをかける。

ちょっぴり辛いソースが食欲をそそります。ごはんのおかずにとぴったりです。



もりもりたべるくん