

## さばの味噌煮

電子レンジ調理で魚を調理すると、ふっくらと柔らかく仕上がります。フライパンで調理すると、どうしても魚のうまみや水分が抜けてしまい、フライパンに当たっている部分が硬くなりがちです。しかし電子レンジは中央から調理する性質があるため魚の持っている水分をもったまま調理ができ、とても柔らかく仕上がります。

【材料】	1人分	
さば	1切れ(60g)	
茄子	1本( g)	
}	みそ	大さじ3
	さとう	大さじ3
	酒	大さじ1
だし汁	30cc	
片栗粉	少々	



### 【作り方】

- ① さばは、中骨が付いていればはずし、皮目に縦の切れ目を入れる。
- ② 茄子は皮をむき、3～5mmの幅で縦に切って、あく抜きをする。
- ③ 耐熱ボウルにみそ、さとう、酒を合わせてさとうを溶かす。
- ④ 皮目を上にした状態でさばを耐熱ボウルに入れる。
- ⑤ スプーンでたれをすくってさばにかけ、茄子を上のにせる。
- ⑥ 端あげラップして、ターンテーブルの端に置く。
- ⑦ 600wで3分30秒加熱する。
- ⑧ だし汁を温め片栗粉でトロミをつけて、あんをつくる。
- ⑨ 鮭を取り出しお皿に盛り付け、あんをかける。

### 【一口メモ】

\*端あげラップをすることでさばの臭みを抑える効果があります。