



## 阿波太ねぎと鯖の味噌蒸し

### 材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/4本	…1本
● 鯖	…1切れ	…4切れ
—A—		
水	…大1	…大4
酒	…大1	…大4
砂糖	…大1	…大3
味噌	…大1/2	…大2
醤油	…小1	…大1

### 作り方

- ① 阿波太ねぎの白い部分は縦半分にしてから3cmに切り、緑の葉は3cmのぶつ切りにする。
- ② 鯖は熱湯をかける。
- ③ タジン鍋に材料を並べ、Aをかける。
- ④ 蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にし約5分蒸す。

- ・ タジン鍋の代わりに、
- ・ 電子レンジで加熱してもOK！
- ・ 耐熱皿に材料を入れて上にラップをし、600wで(1人分)なら約3分、(4人分)なら約8分加熱します。

