

サバのおぼろ



材 料 (4 人 分)	サバ	2尾	} A
	ショウガ	1片	
	長ネギ	1本	
	砂糖	大さじ1	
	しょう油	大さじ3	
	酒	大さじ2	

- 作
り
方
- (1) サバは頭を落とし、三枚におろし、半身を骨にそって背と腹に切り分ける。
 - (2) フライパンに、みじん切りしたショウガを入れ、1～2分炒め、サバを加えて、シャモジでかき混ぜ、自然にサバの身をほぐす。
 - (3) 最後に、刻んだ長ねぎと調味料Aを入れ、全体に味が馴染むまで炒める。

一
口
メモ

・ にんにく、七味唐辛子を入れても美味しい。