

サバのおぼろ



材 料 (5 人 分)	サバ	3尾	} A
	しょうが	1かけ	
	長ねぎ	1本	
	砂糖	適量	
	しょう油	大さじ3	
	酒	少々	

- 作 (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。
- り (2) フライパンに、みじん切りしたしょうがを入れ、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。
- 方 (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。