

○ 作り方

*材料(2人分)*	
材料	分量
さば	2切(80g)
酒	2g
みりん	2g
炒め油	適量
アルミホイル	

*甘味噌材料*	
材料	分量
ミックスみそ	20g
上白糖	17g
みりん	7g
小麦粉	2g
水	10g



1. さばの切り身に酒・みりんをまぶし、10分つける。
2. さばの水気をペーパーでふきとり、蒸し器で10分間蒸す。
3. さばが冷めたらフライパンに油をひき、表面をさっと焼く。
4. アルミホイルのまん中に甘みそを置き、さばをのせ、さばの上にも甘みそをのせ、アルミホイルで包みこみ、蒸し器で10分間蒸して仕上げる。

○ 甘みその作り方

1. なべにミックスみそと上白糖を入れ、砂糖を煮とかすように弱火でねり、表面に照りが出てきたら火を止めてみりんを入れさらにねる。
2. 水でといた小麦粉を、(1)のみその中に加えてよく混ぜ弱火で煮る。プツプツしてきたら出来上がり。