

# 鯖缶の味噌煮

## 目次

## 調理時間

30分

## 材料

(3人前)

材料	分量
鯖缶の水煮	2缶
生姜（もしくはチューブ生姜）	半かけ
長ネギ	1本～2本（好み）

★合わせ調味料

材料	分量
調理酒	大さじ2
みりん	大さじ2
濃い口醤油	大さじ2
赤味噌	大さじ2
オイスターソース	小さじ2

## 調理方法

## 下準備

- 「★合わせ調味料」を小鉢などに合わせておく。

## 調理手順

1. 生姜をすりおろす。
2. 長ネギを小口切りにする。
3. 小鍋に鯖缶を開け入れ、中火にかける。
4. 木べら等で鯖を「ひと口大」にほぐしながら、全体がふつふつしてくるまで煮込む。
5. 生姜と長ねぎを鍋に入れる。
6. 木べら等で焦げないように軽く混ぜながら、30秒～1分ほど煮込む。  
※混ぜすぎて鯖がボロボロにならないように注意。
7. 合わせ調味料を鍋に入れる。
8. 木べら等で焦げないように軽く混ぜながら、1分ほど煮込む  
※混ぜすぎて鯖がボロボロにならないように注意。
9. 皿に盛って完成。

EoF