

## さばの味噌煮

【材料】 子ども6人分

さば	40g×6切
水	55g
酒	小さじ1
三温糖	大さじ1強
みりん	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	小さじ2弱
味噌	小さじ1と1/2
しょうが（スライスする）	3g

### 【作り方】

- ① 鍋に水、酒、三温糖、みりん、しょうゆ、トマトケチャップ、味噌、しょうがを入れ中火にかける。
- ② 調味料を軽く煮たたせたら、さばを入れ落とし蓋をして15分～20分煮る。

