

さけのねぎソースかけ



ねぎソースは万能ソースです。

甘酸っぱい味は、
魚のほか、生揚げや鶏肉
などによく合います。

1人分

エネルギー 180kcal



●材 料●（2人分）

生さけ 2切れ
酒 大さじ2

○ねぎソース○

砂糖・酢・しょうゆ・水	各大さじ1	} 混ぜておく
いりごま	大さじ1	
長ねぎ	約10cm・・・みじん切りにする	



●作 り 方●

- ① フライパンにさけを並べ、酒をふりかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
（目安：弱火から中火で約5分）
- ② ①のさけを盛りつけ、ねぎソースをかける。