

鯖の味噌煮

めばえちゃん 様

材料	鯖（切り身） 砂糖 味噌 生姜 味噌ラーメンのスープ
作り方	①鯖を湯通しし、臭みを抜く。 ②味噌ラーメンのスープに生姜と砂糖を入れ煮立て、湯通しした鯖を入れる。 ③はじめは中火で煮る。あくが出てきたらすくい取る。 ④あくが落ち着いたら、落し蓋をして弱火でコトコト煮込む。 ⑤（20分程度煮て）鯖に火が通ったら味見をして、必要に応じ砂糖や味噌を足して味を整える。 ⑥火を止め、数分置き、味を馴染ませる。 ⑦お皿に盛り付けたら完成。
アピールポイント	・余りがち、捨てがちなラーメンスープを活用しました。 ・ラーメンスープが塩っぱいため気を付けてください。（砂糖を多めに加えた方がおいしいと思います。）