

サンマの味噌漬け

作っておくと便利な保存食

材料(4人分)

サンマ	4本
味噌	大さじ4
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2



- ① サンマは洗って頭とワタを取り2つに切る。
 - ② チャック付きのビニール袋に味噌・醤油・酒を入れて
混ぜ合わせ、①のサンマの水気をふき取って漬け込みます。
 - ③ 一昼夜位で味がしみこみます。
 - ④ 焼くときは、焦げやすいので注意してください。
味噌たれを洗い流してから焼きます。
- ＊ 冷蔵庫に保存すれば、1週間はおいしく食べられます。

