

## 鯖のおろしポン酢

【材 料】4人分

さば…4切

しょうが…1片

しょうゆ…小さじ1

酒…小さじ1

りんご酢…小さじ1と1/2

レモン果汁…2~3滴

三温糖…小さじ1/2

薄口醤油…小さじ2

大根…50g (1cm くらい)

おいしい鯖を  
さっぱりと食べら  
れます。



【作り方】所要時間：40分（漬け込み時間含）

- ① さばにしょうが、醤油、酒で下味つける（約30分）
- ② その他の調味料をまぜて大根おろしを加えて  
600Wのレンジで50秒加熱する。
- ③ 魚焼きグリルで焼いた鯖にかける  
魚焼きグリルで8分（中火）  
※フライパンでも焼けます。

