

# 味噌さば缶の包み焼き



## 【材料】（3人分）

味噌サバ（缶）	1 缶
ミニトマト	12～15 個
細ねぎ	適量
とろけるチーズ	適量

## 《タレの材料》

味噌サバ（缶）の汁	大さじ3
生姜（チューブ）	1～3 cm程

## 【下準備】

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② 細ねぎは小口切りに切る。  
（※ふりかけ用に少し取り分けておく）
- ③ サバの切身は、缶から取り出して軽くほぐす。
- ④ 缶に残った汁に生姜（チューブ）を入れて混ぜ合わせておく。

## 【作り方】

1. クッキングシートの上に②の細ねぎを引く。  
その上にサバをのせ、①のミニトマトを置く。その上から④のタレを大さじ1杯程回しかける。
2. 1.の上にお好みの量のとろけるチーズをのせ、クッキングシートで包み込む。
3. 電子レンジで 2.のとろけるチーズが溶けるまで加熱する。（600wで2.3分程度）
4. 3.に、取り分けた細ねぎを振りかけてできあがり。



## ひとくちメモ

★サバ缶は、味がついているため  
味付けは不要！

★クッキングシートで楽々料理！