



焼いた「さば」にごはんに合う甘辛いタレをかけたの魚料理レシピ、  
人気のスパゲッティのレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

## さばのごまみそだれかけ



材料(4人分)  
・さば・・・4切

・みそ・・・大さじ1  
・しょうゆ・・・小さじ2  
・おろししょうが・・・少々  
・砂糖・・・小さじ2  
・酒・・・小さじ2  
・みりん・・・小さじ2  
・白すりごま・・・小さじ1

作り方

- ①さばを焼く。
- ②[の調味料をあわせて加熱し、タレを作る。
- ③さばにタレと白すりごまをかける。



魚はさば以外にも合います。グリルで焼くとおいしいですが、フライパンで焼いても手軽でよいです。タレはラップをして電子レンジで加熱してもよいです。みその塩分によってタレの濃さが変わってくるので、酒や砂糖の量で調整してください。

トマトのうま味とクリームの濃厚さが合うスパゲッティです。クリームは、コーヒークリームを使ってもよいです。ソースが濃い場合はスパゲッティのゆで汁を入れて調整してください。

## トマトクリームスパゲッティ



材料(4人分)

・スパゲッティ・・・400g  
・ゆで塩・・・ゆで水4Lで大さじ2  
・ウインナーやベーコン・・・120g  
・たまねぎ・・・1個  
・にんじん・・・1/2本  
・おろしにんにく・・・少々  
・サラダ油・・・大さじ1  
・ダイストマト缶・・・1/2缶  
・ケチャップ・・・大さじ3  
・塩こしょう・・・少々  
・クリーム・・・70ml  
・牛乳・・・60ml  
・バター・・・16g  
・コンソメ・・・大さじ1

作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、ウインナーは輪切りにする。
- ②鍋に水をはり、お湯を沸かして、ゆで塩を入れ、スパゲッティをゆでる。
- ③フライパンに油をひいて、おろしにんにくとウインナーを入れて香りが出るまで炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤コンソメ、トマト缶のトマト、ケチャップ、塩、こしょうで味を付ける。
- ⑥バター、牛乳、生クリームを入れる。
- ⑦ゆでたスパゲッティをフライパンに入れて、ソースとよくからめる。