



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。