

## さばの味噌煮

### ☆材料(4人分)

さば(切り身) 4切れ(40~50g)

しょうが 2g

水 大さじ3

### 【調味液】

しょうゆ 小さじ1/3

みそ 大さじ1と1/3

砂糖 大さじ3

酒 小さじ2



### ☆作り方

- ① しょうがは半分を輪切り、半分をすりおろす。
- ② 鍋にさばと輪切りにしたしょうが、さばが浸るくらいの水(分量外)を入れ、少し茹でる。(崩れてしまうので臭みをとばす程度で)
- ③ 鍋に茹でたさばと水、すりおろしたしょうが、調味料を合わせた調味液を入れ、クッキングシート又はアルミホイルをかけて煮る。  
\*この時、調味液はさばがかぶる位にし、途中で足りなくなったら水を足す。
- ④ 10分~15分ほど煮て、とろみが出てきたらできあがり!

### 栄養士からの コメント



さばの味噌煮は学校でも人気があります。家庭でも是非作ってみてください。

### <1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
172kcal	7.8g	11.1g	1mg	0.7mg	1.1g