



サバの味噌煮

1人分 235kcal 塩分 1.7g

材 料	4人分	作り方
生サバ	4切れ（1人70g）	①生サバは、キッチンペーパーで水気をふく。しょうがはしっかり洗い、皮ごとスライスし、せん切りする。 ② 鍋に★の調味料を加えて混ぜ合わせ、火にかけて煮立たせる。 ③ サバを皮の面を上にして鍋に入れる。しょうがを加えて落とし蓋をし、中火で10分程度煮る。 ④ 落とし蓋を取り除き、サバの表面に煮汁をかけながら、煮汁が半分になる程度（約5分）煮詰める。
しょうが	1かけ（30g）	
★水	1と1/2カップ （300ml）	
★みそ （赤または合わせ）	大さじ3	
★砂糖	大さじ2	
★清酒	大さじ3	