

定番
サバの味噌煮



調理時間25分 材料(4人分)

作り方

a)	サバフィレ	320g(4枚、2切)
	酒	大5
	醤油	大1.5
	砂糖	60g
	味噌	80g
	みりん	大1.5
	生姜	20g(スライス)
水	200cc	
明日葉	120g	

- ① サバを2切に切り、鍋の中でa)に10分程度漬ける。
- ② 明日葉は、軽く茹でて、2~3cm程度に切る。
- ③ ①に水を加えて10分ほど煮る。
- ④ ③を皿に盛り、②に煮汁をからませ添える。
- ⑤ 鍋の煮汁を煮詰め、上からかける。

栄養価

サバの味噌煮(1人当たり)

エネルギー	: 195 kcal
たんぱく質	: 24.1g
脂質	: 3.2g
炭水化物	: 14.2g
カルシウム	: 413mg

ポイント: 明日葉を茹でている間、サバを漬け込んでおき、後は調味液に煮絡ませるだけで出来上がりです。

