

# さばのみそ煮



## ひとくちメモ

…みその話…

みそは大豆から作られていますが、その他使う原料によって「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」に分けられます。色によって「赤みそ」「淡色みそ」「白みそ」、味によって「甘口」「辛口」に分けられます。大豆の種類、大豆を蒸すか煮るか、麴の種類や量、発酵の時間などの違いで種類や味が変わります。甘味、塩味、旨味、酸味、苦味、渋味などが複雑に絡み合ったさまざまなみそが作られています。



## 作り方

### 材料と分量 (2人分)



さば	2切(150g)
しょうが	1/2片
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
みそ	小さじ2
水	100cc~



1 しょうがの皮をむき、せん切りにする。



2 さばの皮目に切り込みを入れる。



3 鍋に調味料と水を入れ煮立て、しょうがを入れる。



4 さばの皮を上にして並べ、強火で2~3分煮る。



5 落しぶたをして、中火から弱火で5~7分ぐらい煮る。

### 一人分の 栄養価

エネルギー 198kcal  
たんぱく質 16.8g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳  
さばのみそ煮 磯香あえ  
すまし汁

2022年11月の給食献立より

