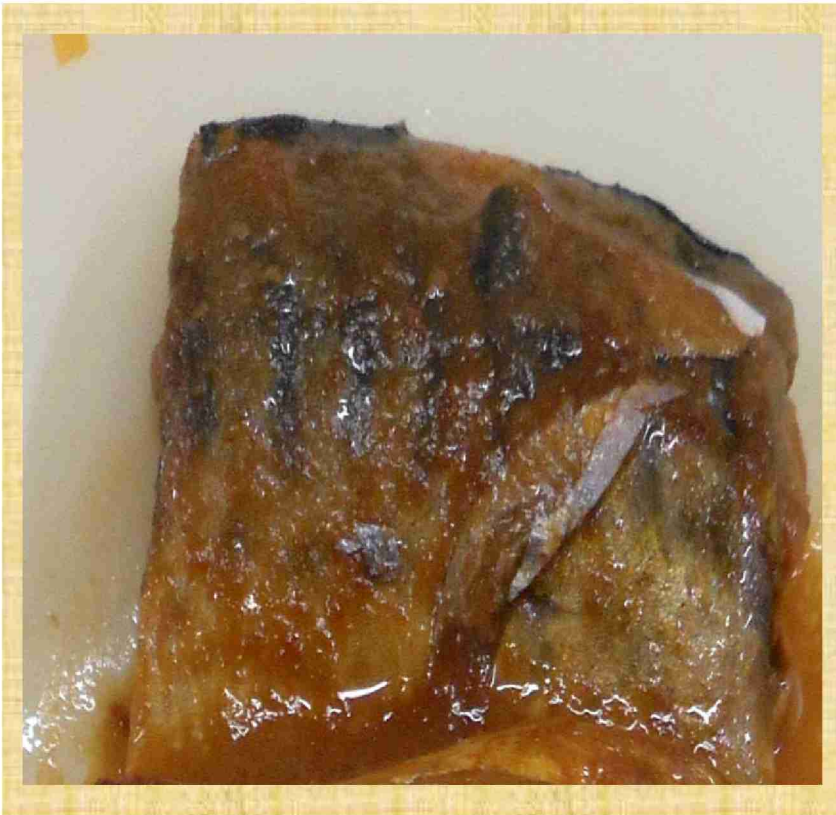


# さばのみそ煮



## 材料(4人分)

・さば	4切れ(300g)
・しょうが	1片
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	大さじ2弱
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ1
・みそ	小さじ4
・水	100cc

1人分の栄養価: エネルギー 154kcal  
たんぱく質 11.1g



## 作り方

1. しょうがは皮を剥き、せん切りにする。
2. さばの切り身の皮目に切り込みを2箇所入れる。
3. 鍋に調味料と水を入れ煮立て、しょうがを入れ、さばの皮を上にして並べ、強火で2～3分煮る。
4. 落としふたをして中火から弱火で5～7分ぐらい煮る。

水分量は鍋とさばの大きさにより加減してください。

## 献立

- \* ごはん
- \* 牛乳
- \* さばのみそ煮
- \* 即席漬
- \* けんちん汁

