＜さばの味噌煮＞

材料（２人分）

さば（切り身）80ｇ×2 切れ
生姜　1 かけ（5ｇ）
A
- 和風顆粒出汁　小さじ 1/8（0.4ｇ）
- 味噌　小さじ 2（12ｇ）
- 砂糖　小さじ 1 強（4ｇ）
- みりん　小さじ 2/3（4ｇ）

水　100ml
片栗粉　小さじ 2/3（2ｇ）
水　小さじ 1 弱（4ml）
長葱　約 25 cm（60ｇ）

作り方

①生姜の半分は薄切り、半分は千切りにする。
長葱は食べやすい大きさに切る。
②沸騰したお湯にさばを入れて、白くなったら取り出し、すぐに水にさらす。
③鍋に合わせた A と水を入れて火にかける。
沸騰したらさば、生姜の薄切りを加え、落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。
④水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止め、味をしみこませる。
⑤器に盛り付け、千切りの生姜を飾って完成。

ポイント

さばは EPA や DHA 等の栄養が豊富に含まれています。生姜や甘みを効かせたまろやかな味付けに仕上がっています。

栄養価（1 人分）:
エネルギー207kcal たんぱく質 17.3g　脂質 13.6g　炭水化物 8.4g　塩分 1.2g