



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 定番メニューを簡単においしく さばのみそ煮



一人あたりのエネルギー 243kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

さば (切身) .....	2切
白ねぎ .....	1/2本
生姜 .....	10g
しょうゆ .....	大さじ1/2
砂糖 .....	大さじ1
A 本みりん .....	大さじ1
酒 .....	50ml
水 .....	150ml
みそ .....	大さじ1

### ■作り方

- ①白ねぎは3cmの長さに切り、生姜は皮を剥いて、うす切りにする
- ②さばは皮に切り目を入れる
- ③鍋にAを入れ煮立て、①と②を皮目を上にして並べ、中火で2~3分煮る
- ④③の煮汁を少量とってみそを溶き、⑤の鍋にもどす
- ⑤さばに煮汁をかけてから、落とし蓋をして中火で8分程度、途中で1~2回煮汁をかけながら煮る
- ⑥落とし蓋を取り、煮汁がとろりとなるまで4~5分煮詰める
- ⑦さばを皿に盛りつけ煮汁をかけ、白ねぎ、生姜を添える



生さばがない場合、塩さばでも、Aのしょうゆを省いて調理するとおいしくいただけます。

cooking memo