

さばの味噌煮（6人分）

材 料

- ・さば……1尾（正味250g）
- ・長ネギ……………2本

A

- ・酒……………150ml（正味）
- ・みりん、しょうゆ……各大1
- ・しょうが……………1片
- ・みそ……………大1

B

- ・みそ……………大2（大1は赤みそ）
- ・さとう……………大1
- ・みりん……………大3
- ・水……………50ml

熱量と塩分（1人分）

熱量：189Kcal 塩分：1.4g

下ごしらえ

- ・さばは3枚におろし、腹骨を削ぐ。
- ・A・Bの調味料をそれぞれ合わせる。
- ・生しょうがはせん切りにする。長ねぎ3等分にする

作り方

- ・1枚を3つに切り、皮に×の切目を浅く入れる。
- ・グリルを余熱し、さばの皮を上にし、さっと焼く。

ねぎも一緒に焼く。

- ・鍋にAを入れ煮立て、皮を上にし、さばは重ならない様に並べ落とし蓋をし7～8分位、強火で煮て、下味をつける。
- 時々、汁をかける。

- ・Bの調味料を加え煮だったら中火にし、ねぎを5cm位に切り入れ煮つめ、火を止め
- ・盛り付け煮汁をかけ、ねぎを添える。

【ポイント】 みそを2回に分けること！1回は味をしみ込ませる。2回は風味を出すため♥



みなさん
もう1品!

さばの梅風味漬け

材 料

~さばを使って~

さば・・・・・・・・・・1.5尾(正味380g)

梅干し・・・・・・・・・・3個

塩・・・・・・・・・・小1/2

A

みりん・・・大2 醤油・・・大1

だし汁・・・大3

熱量と塩分(1人分)

熱量：147Kcal 塩分：2.8g

- 下ごしらえ
- ・さばは3枚のおろし、腹骨を削ぎ1枚を4等分のそぎ切りにし、塩を振る。
 - ・Aの調味料を合わせる。

作り方

- ・さばは水気をよく拭き取り、グリルを予熱し、焦げ目がつくまで焼く。
- ・Aをレンジで1分加熱し梅を混ぜ のさばを漬け込む。
- ・器に盛り付け汁をかける。



♥保存できます。冷めたら保存袋に入れて!! 【冷蔵・・・3~4日、冷凍・・・1ヶ月】常備菜にどうぞ!!♥