

サバの味噌煮

一人分	208 kcal
塩分	1.2 g
(煮汁は2/3量取りで計算)	

材料 (4人分)

- サバ・・・4切れ(80g)
- A { 水・・・300ml
砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ3
- B { しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
味噌・・・50～60g
- 長ネギ・・・1/2本
ショウガの薄切り・・・4枚

作り方

サバは皮に切り込みを入れておく。
長ネギは2～3cmに切る。
鍋で A を沸かし、長ネギ、ショウガ、サバを入れ(皮を上にして)、落とし蓋をして中火で10分ほど煮る。
よく混ぜたBを加え、サバに煮汁をかけながら鍋をゆすって煮汁がトロットするまで煮てネギとともに煮汁をかけて盛りつける。
あればネギの千切りをそえる。

サバの胡麻酢あえ

一人分	99 kcal
塩分	1.0 g

材料 (4人分)

- A { サバ(切り身)・・・120g
長ネギの葉・・・少々
ショウガの薄切り・・・少々
酒・・・大さじ1
- B { キュウリ・・・1本
玉ネギ・・・1個
セロリ・・・10cm
ショウガの薄切り・・・3枚
- C { 長ネギ・・・10cm
白ゴマ・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ4
砂糖・・・小さじ1
酢・・・小さじ1
ゴマ油・・・小さじ1

作り方

サバはそぎ切りにする。耐熱皿に A をひろげ、サバをのせて酒をふり、電子レンジで(500w)1.5分加熱する。(又は蒸す)
キュウリ、玉ネギ、セロリは千切りにする。
B はみじん切りにして C と混ぜておき、と を盛り合わせた上にかけていただく。

とりゴボウのすり身汁

一人分	33 kcal
塩分	0.9 g

材料 (4人分)

- とりゴボウのすり身・・・80g
えのき茸・・・50g
- { だし汁(昆布)・・・600ml
しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・適量

作り方

だし汁を沸かした中にスプーンを水で濡らしながらすり身を丸めて入れる。
浮いてきたら、食べやすく切ったえのき茸を加え、塩としょう油で味を調えて椀に盛る。

2012.10.12

野村洋子・(株)北舞水産