主菜ー煮物 h-11

さばのしょうが煮

材　　料	分量(g)
さば	60.00
しょうが	2.00
しょうゆ(濃口)	4.50
三温(花見糖)	3.00
酒	2.00
みりん	2.00
水	20.00

エネルギー(kcal)	143
たんぱく質(g)	12.7
脂質(g)	7.3
カルシウム(mg)	6
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	14
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.18
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0

作り方

① しょうがはせん切りにする。

② 調味料を沸かす。

③ さばとしょうがを入れ煮る。

☆ 大量の場合は，さばとしょうがを交互に入れると良い。
身が崩れるので混ぜない。

MEMO