主菜ー煮物 h-12

さばのみそ煮

材　　料	分量(g)
さば	60.00
しょうが	1.50
甘みそ	5.00
赤色辛みそ	3.00
三温(花見糖)	3.00
酒	1.50
みりん	1.50
しょうゆ(濃口)	3.00
水	20.00

エネルギー(kcal)	157
たんぱく質(g)	13.5
脂質(g)	7.7
カルシウム(mg)	14
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	14
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.19
塩分(g)	1.3
食物繊維(g)	0.4

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