



献立名

さばのみそ煮

材料 4人分

さば（切身）	50g×4切れ	★
酒	大さじ1	
赤みそ	大さじ1	
白みそ	小さじ2	
砂糖	大さじ3	
しょうゆ	小さじ1	
おろししょうが	6g	
水	50ml	



○献立例○ 米飯 牛乳 さばのみそ煮 ナムル
かきたま汁 コーヒーシロップ

作り方

- ① ★を混ぜ合わせてタレを作る。
- ② タレにさばを漬け、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ③ フライパンに②のさばとタレを全て入れて蓋をし、中火で15分ほど煮る。

※レシピは家庭用にアレンジしています。

(1人分)

エネルギー:204kcal たんぱく質:9.6g 脂質:13.9g 塩分:1.3g