

さばの味噌煮

丁寧に作ればプロの仕上がりに!



カロリー
280 kcal
(1人分)

調理
時間
約**25**分

定番メニュー
おすすめ献立

材 料 (2人分)

さば(2枚おろし)
— 中骨がない身1枚
赤味噌 — 30g
熱湯 — 大さじ2
ねぎ — 1/4

<A>
だし汁 — 150cc
砂糖・みりん・酒
— 各大さじ1
しょうが — 1片

作り方

1

さばは横半分に切る。赤味噌は熱湯で溶いておく。赤味噌よりも田舎味噌の方が甘めに仕上がります



2

ねぎは縦半分に切って真中の黄緑の部分を取り除き、白い部分を千切りにして、冷水にさらす。



3

鍋で<A>を熱し、煮立ったらさばを皮目を上にしてそっと並べ、落とし蓋をして中火で5分煮る。最後までさばは触らないようにするのがポイント



4

落とし蓋を取って、鍋の空いている所に溶いた赤味噌を入れ、中強火にする。



5

煮汁をさばの皮にかけながら、4分煮る。これを繰り返すことで、煮崩れせず表面に照りが出ます



6

火を止めて、さばを取り出し器に盛る。ターナーのような平たいもので取り出しましょう

7

鍋を再度火にかけ、中強火でとろみがつくまで煮詰める。5のさばにかけ、水気をよく切った2の白髪ねぎを飾る。混ぜながら慌てず煮詰めて

ワンポイントアドバイス

●鍋の大きさの目安は身を並べた時に、少し隙間がある位が適しています。焦げ付きやすいので、表面加工している鍋がおすすめです。

栄養価

さばに多く含まれるナイアシンは、糖代謝に関わるため、血糖値が気になる方には特に重要な栄養とされています。また、口内炎を予防したり、肌荒れ・ストレスの緩和にも効果的。アルコールを分解する働きもあるので、お酒の肴や飲み過ぎた翌日の食事にもおすすめです。

おすすめ献立

副菜には、彩りの良い野菜と旬の野菜を、薄味仕立てで組み合わせて下さい。

- ごはん ●さばの味噌煮…代謝UPのねぎと
- 3色ピーマンのぼん酢炒め
…ビタミンCと一緒に摂ることで健康効果を高めます。
ごま油で炒めると、カロテンも吸収UP
- れんこんとなすのさっとみぞれ煮
…薄切りれんこんと乱切りなすを煮びたし風にサッと煮て、大根おろしを加えてさっぱり仕上げに。食物繊維不足をフォローします。大根に枝豆を入れて彩りを。

こっくり味の味噌煮には、さっぱり味の副菜を。食感・形や色合いの違う野菜おかず2品を取り入れて好バランスに。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。