

## \* さばの味噌煮 \*



### 栄養価

エネルギー: 194kcal 塩分: 1.1g

### 材料 (2人分)

さば: 70g × 2切れ  
酒: 大さじ1  
みりん: 小さじ1  
A 砂糖: 小さじ1  
水: 150ml  
しょうが(すりおろす)  
: 小さじ1/2  
みそ: 小さじ2  
片栗粉: 小さじ1/3  
さといも: 60g  
青のり: 少々

### 作り方

- ① さばは皮に切れ目を入れ、80度ぐらいのお湯をかける。
- ② 鍋にAを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらさば入れて煮る。
- ④ さといもは一口大に切り、ラップをしてレンジで1分半~2分加熱する。青のりをまぶす。
- ⑤ さばが煮えたらみそを加えて溶き、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り付け、さといもを添える。

### ポイント

味噌は仕上げに入れて片栗粉でとろみをつけることで、中に味をしみこませず、表面に味をつけます。また、下処理で臭みをとることで、塩分控えめでもおいしく食べることができます。