

(主菜) サバの出し煮・みそだれ添え 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	237kcal	たんぱく質	12g
食塩相当量	1.8g		

STORY

味を感じにくい、塩辛さを強く感じるという場合におすすめです。サバはだしとしょうゆ、しょうがで、うす味に煮て、別に作ったみそだれを添えます。

材料(1人分)

- サバ 1/2 切れ (70~80 g 100g あたり 202kcal)
- 【A】
 - みそ・砂糖 (各小さじ1)、みりん (小さじ2/3)、しょうゆ (小さじ1/3)、酒 (小さじ2)
 - ニュートリコンク(栄養補助食品商品名) (大さじ1)、おろししょうが (小さじ1/2)、水 (1/4 カップ)
- 【B】
 - だし (1/2 カップ)、しょうがの薄切り (1枚)、しょうゆ (小さじ1/2)



1. サバはよく洗って水気をふき、皮に浅く切れ目を入れる。なべに【B】を合わせて煮立て (①②)、サバを入れてキッチンペーパーで落としふたをして中火で8~10分煮て、器に盛る (③)。

①

②

③



2. 小なべに【A】の材料を合わせて火にかけ、沸騰したら火を弱めてとろみがつくまで煮つめ、別の器に入れて添える。

Point

ニュートリコク(商品名)を加えると、とろみがつくので、煮つめる時に焦げないように注意しましょう。