

材料		1人分
材料名	分量(g)	
さば切り身	50g	
生姜	2g	
赤みそ	5.5g	
上白糖	5g	
こいくちしょうゆ	1.2g	
みりん	1.2g	
清酒	4g	
水	20g	

**料理の特徴**  
 子どもたちの味覚を魅了してあまりある魚料理。  
 脂ののったノルウェーさばと、基本のシンプルな調味料で手をかけただけで、ふしぎなほどおいしく出来上がる「さばの味噌煮」。

## さばの味噌煮



### 作り方

みじかめの針生姜に切る。



みそだれを釜で煮溶かす。水も加える。



煮汁が煮立ったらさばを(皮を上)に並べて、生姜をふり入れ、皮目がかえるまで加熱し、ふたをする。



をくり返し、ふたをしないで15分位臭みをとばす。



クッキングペーパーで落としふたをし、1~1.5時間、中~弱火で煮込む。



### 栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	6.4g
カルシウム	12mg
マグネシウム	22mg
鉄	0.8mg
亜鉛	0.6mg
レチノール	12µg
ビタミンB1	0.1mg
ビタミンB2	0.2mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.2g
食塩相当量	1.1g

仙台市立木町通小学校の栄養士様より、調理の一例を御紹介頂きました。

### 調理のポイント

- ・水加減は、途中で可能なので、はじめから多くしない。
- ・臭みをとばしは、確実に行う。
- ・落としふたには穴を多めにあける。
- ・煮ながら釜を前後にうごかす。