



サバの味噌煮

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ 凍 サバ切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・ 白ねぎ	1切	2切
・ 刻みねぎ	1袋(10g)	2袋(20g)
A・ 和風万能調味料	1袋(70g)	2袋(140g)

【家庭で用意】

・ 水	100ml	200ml
A・ おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・ 味噌	小さじ1	小さじ2

(栄養成分1人前(160g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 226kcal 蛋 10.7g 脂 13.6g 炭 17.6g 塩 2.6g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
和風万能調味料	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

和風万能調味料の量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

サバ切身は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。Aは混ぜ合わせます。

- ① 白ねぎは約3cmの長さにつつ切りにします。
- ② フライパンにサバ切身の皮面を上にして入れます。
Aを加えて弱めの中火で煮立たせます。出てきた灰汁はしっかり取ってください。
- ③ 弱火にし、味噌、白ねぎを加えて落とし蓋をし、弱火で約6分煮ます。
- ④ 落とし蓋を外し、煮汁を全体に絡めながら約3分煮て、サバ切身に火が通ったら白ねぎと一緒に器に移します。
- ⑤ 残った④の煮汁を中火で一氣に加熱したら、サバ切身にかけ、仕上げに刻みねぎを飾ったらできあがり。