

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）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。



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。

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

- 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。