

さばのみそ煮

魚料理がにがてな子どもも喜んで食べています。さばやいわしなどの青みの魚は生活習慣病を予防する食品のひとつです。



材 料	分量4人分 g
さば	4切
みそ	大さじ1
赤みそ	大さじ1
酒	大さじ1
さとう	大さじ1.5
こいくちしょうゆ	小さじ1
土しょうが	1かけ
水	大さじ4

作り方

1. 土しょうがは皮をむいてせん切りにする。
調味料(酒、みそ、赤みそ、しょうゆ)を混ぜ合わせる。
2. 鍋に水、調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、さばを入れる。
3. 煮汁が少なくなり、とろりとするまで煮る。