



きばのみそ話

材料(4 人分)		
さば		4切
しょうが(せん切り)		1かけ
さとう		大さじ1
酒		小さじ1
しょうゆ	Δ	大さじ 1/2
みりん		小さじ2/3
赤みそ		大さじ1強
酉乍		大さじ 1/2
水 ノ		適量

作り方

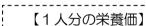
- ① 鍋に, しょうが, Aを入れて溶き, ひと煮立ちさせる。
- ② ①に皮を上向きにして魚を入れる。
- ③ 焦げ付かないように,弱火で時々 鍋を振るようにして煮込む。
- ④ 出来上がり。



作ってみませんか?

ひとこと Memo

さばは、血液をサラサ ラにする働きがあるE PAや脳の働きを活発 にするDHAがたっぷ りふくまれ ています。



エネルギー 123kcal たんぱく質 11.1g 脂質 6.3g 食塩相当量 1.1g

