



さばの照り煮



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
さば (切り身 60g程度)	4切	① 鍋にAの調味料と水、しょうがを入れて火にかけて煮立せる。 ② ①の鍋に皮を上にしてさばを並べて入れ煮る。 ③ 煮汁が煮詰まってきたら、火加減を調節しながら、煮汁をスプーン等で表面にかけながら照りが出るように 10分ほど煮る。	
しょうが (せん切り)	1片		
A	砂糖		大さじ2
	みりん		大さじ1・1/2
	酒		大さじ1
	しょうゆ		大さじ3
	酢		大さじ1・1/2
水	120mL		



ひとこと Memo

脳を活性化させる青魚の代表格と言えば、さば！

さばには、DHA・EPAの他、骨や歯の健康的な発育に欠かせない栄養でカルシウムの吸収をよくするビタミンDが豊富です。酢を加えることで、魚のカルシウムの吸収率がアップし、さっぱりした味で魚が苦手な人でも食べられます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	121kcal
たんぱく質	12g
脂質	7g
食塩相当量 (煮汁含)	2.0g

