



# さばのピリ辛煮

作ってみませんか?  
ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方
さば	4切	① 鍋に、にんにく、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。
酒	小さじ1	
にんにく (みじん切り)	3g	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
中みそ	小さじ2	
豆板醤	少々	
水	1/4カップ	



## ひとこと Memo

さばは、血液をサラサラにする働きがあるEPA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。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	120kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	6.3g
食塩相当量	0.8g

