

10月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

鯖のみそ煮



1人分268kcal / 塩分1.2g



材料

【2人分】

	さば(切り身)	…2切れ
	生姜	…1かけ分
	長ねぎ(白髪ねぎ)	…5cm
	水溶き片栗粉	…大さじ1
A	酒	…大さじ2
	砂糖	…大さじ1
	水	…1カップ
B	ケチャップ	…大さじ2
	味噌	…小さじ2

つくり方

- ①さばは皮目に浅く切り込みを入れる。
ざるに入れて熱湯をかけ、氷水で軽く洗ったら、水気を拭き取る。
- ②鍋にAと千切りにした生姜を入れて火にかけ、煮立ったところに①を皮目を上にして入れる。
落とし蓋をして、弱火で時々煮汁をかけながら10分程煮る。
- ③②にBを加え、さらに5分程煮立たせる。
- ④さばを皿に盛り、余った煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、さばにかけたら白髪ねぎを添える。



みその使用量を減らして減塩しています。
また、ケチャップを加えることで、コクを補っています。