



やさしい さかな
野菜と魚をとろう！

みそに さばの味噌煮

ざいりょう にんぷん 材料（4人分）

- さば（2枚におろしたもの）・・・1尾分
人参・・・2/3本
えのきだけ・・・10cm
さやいんげん・・・2個
白すりごま・・・少々
水・・・400ml
味噌・・・大さじ2
A { 酒・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ1と1/2
 みりん・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ1/2
ケチャップ・・・大さじ2



つくりかた

①材料を用意する。



〈切り方〉

- ・人参・・・4～5cm 長さの千切り。
- ・えのきだけ・・・根元を切り落とし、3等分する。
- ・いんげん・・・筋をとり斜めに3等分に切る。

Aの調味料を混ぜ合わせておく。

味噌・ケチャップ・白ごま・水
を計量しておく。



- ・さば・・・半身を半分に切る。皮目に十字に切り目を入れる。

②フライパンに水 400ml、Aの調味料を加え中火 ③ふたたび煮立ったらさばを皮目を上にして加え、にし煮立ったら、①の野菜を加えて煮る。 5～6分煮る。



中火

野菜が煮立ってから「さば」を加えると、生臭みが出にくくなります。

5～6分 中火



④ケチャップ、味噌をそれぞれ煮汁で溶き入れ、ひと煮する。
白すりごまを加えて、味がなじむまで3～4分煮る。



白すりごま



3～4分 中火



皮目を上にして入れる

魚も食べよう

