



## ⑧ 鯖の味噌煮

### 材料 (2人分)

鯖	60g 2切れ
☆酒	小さじ1強
☆みりん	小さじ1と1/2
☆しょうゆ	小さじ1/2強
☆砂糖	大さじ1弱
☆水	80g
☆味噌	小さじ2
ショウガ	10g
長ネギ	8cm
油	小さじ1/2

### 作り方

1. 長ネギを2cmくらいに切ります。  
ショウガは薄くスライスし、半分を針生姜にします。
2. 鍋に☆を入れて火をかけます。
3. 2に鯖とスライスした生姜を入れて煮ます。
4. 少ししてから味噌を溶き入れます。
5. 長ネギを油で焼いておきます。
6. 魚の煮汁がトロっとして、魚に火が入ったら長ネギと針生姜を盛り付けて出来上がりです。

### 栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



318	カリウム mg
157	リン mg
13.9	タンパク質 g
1	塩分 g

### ポイント

味噌を入れたら落し蓋をしましょう。  
揚げだし豆腐や胡麻和えと一緒にどうぞ。