

さばのみそ煮

煮物

168kcal / 脂質7.6g / 塩分1.6g



ワンポイント

みそは長く煮すぎると風味が少なくなるので、仕上げにもう一度みそを加えることで、みその香りを出します。



材料(4人分)

- ・ さば切り身 240g (4切れ)
- ・ しょうが 少々

〈A〉

- ・ 三温糖 大さじ2
- ・ みりん 小さじ2/3
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1
- ・ 麦みそ 大さじ1

- ・ 水 適宜
- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ 麦みそ 大さじ1/2

作り方

- ① しょうがは薄切りにする。
- ② 〈A〉の調味料、水を合わせ煮立たせる。
- ③ さばを入れ煮る(水をひたひた程度に入れる)。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、30分くらい煮含める。
- ⑤ 煮あがったら、さばを取り出し、煮汁のあく、油、しょうがを取り、三温糖、麦みそを加えて煮つめさばの上にかける。