

# さばのしょうが煮

煮物

170kcal / 脂質7.3g / 塩分2.1g



## ワンポイント

しょうがを加えて魚を煮ると、青魚特有の生臭さが消えます。

「さば」の他に、「いわし」や「さんま」などに応用できます。

血液サラサラ効果がある青魚を食べて、生活習慣病を予防しましょう。



### 材料(4人分)

- ・ さば ..... 240g (4切れ)
- ・ しょうが ..... ひとかけ (12g)

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ3弱
  - ・ 酒 ..... 大さじ1強
  - ・ みりん ..... 大さじ1弱
  - ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ3弱
- ・ 水 ..... 適量

### 作り方

- ① しょうがはスライスする。
- ② 〈A〉の調味料と水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ③ さばを入れ、水をひたひた程度に加えて調整し、強火にする。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、30～40分くらい煮含める。