

2023年11月号

【料理名】里いもとさばのみそ炒め煮



【献立】

いり豆腐

ゆでキャベツの甘酢あえ

【調理時間】20分

【カロリー】356 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

里いも……200g

さば(半身)……½枚

しょうが……1かけ

A水……1カップ

Aみそ、砂糖……各小さじ2

A酒……大さじ2

Aみりん……大さじ1

Aしょうゆ……少々

【作り方】

1. 里いもは皮を厚めにむき、縦2~4つ割りにする。さばは3cm幅に切り、両面に塩少々をふって10分ほどおき、水気を拭く。しょうがは太めのせん切りにする。
2. フライパンに油小さじ1を中火で熱し、さばを並べ入れて両面を焼く。里いもとAを加え、煮たったらしょうがを加え、アルミ箔で落としぶたをして7~8分煮る。
3. 落としぶたをとり、煮汁に少しトロミがつくまで煮つめる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。