

2025年2月号

【料理名】さばのキムチ煮



【献立】

もやしのナムル

わかめとねぎのガーリックスープ

【調理時間】20分

【カロリー】299 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】(2人分)

さば……2切れ

白菜キムチ……100g

にら…… $\frac{1}{4}$ 束

A 水……2カップ

A みそ、みりん……各大さじ $1\frac{1}{2}$

A しょうゆ……小さじ1

【作り方】

1. さばは皮に切り目を2本入れる。キムチは食べやすく切る。にらは4cm長さに切る。
2. フライパンにごま油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、キムチを1分ほど炒める。Aを加え、煮たったらさばの水気を拭いて加え、落としふたをして10分ほど煮る。
3. にらを加え、しょうゆと酢各少々で調味する。

●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。