

さばのピリ辛みそ煮 ～豆板醬がアクセント！ピリ辛で新定番～



1人分 190kcal たんぱく質14.2g
脂質 10.6g 塩分 1.1g

材 料（4人分）

さば（半身）	小2枚（正味240g）	A	水（煮汁用） 150cc
玉ねぎ	160g		
しめじ	80g	B	みそ
しょうが（すりおろし）	小さじ2（12g）		大さじ1と1/3（24g）
大葉	4枚（4g）		豆板醬 大さじ2/3（5g）
長ねぎ（白い部分）	10センチ（30g）		

作り方

- 1 さばはキッチンペーパーで余分な水気をふき、人数分に切り分ける。皮のほうに斜め十文字の切り目を浅く入れる。しょうがのすりおろしをかけて、10分以上おく。
- 2 玉ねぎは縦半分に切り、繊維と垂直に1センチ幅の半月切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。長ねぎは、しらがねぎにする。（長ねぎの芯の部分はみじん切りにしスープで使用）大葉は半分に切ってから千切りにし、しらがねぎとともに水にさらす。
- 3 鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったらさばの皮側を上にして並べる。さばを端に寄せ、空いたところに玉ねぎを並べる。玉ねぎの上にしめじをのせ、ふたをして弱火で5分程煮る。
- 4 玉ねぎとしめじに火が通ったら取り出しておく。
- 5 鍋にBを煮汁でのばしながら加え、さらに5分程度煮る。途中煮汁を回しかけながら、煮汁にとろみが付くまで煮詰める。
- 6 ③の玉ねぎとしめじ、⑤のさばを盛り付け、残った煮汁をかける。①の大葉としらがねぎを混ぜ、さばの上に飾る。