

病院食を自宅で簡単に!

# サバの味噌煮

味噌味で  
ご飯が  
すすみます

少ない出汁でも焼き豆腐を入れることで水分が出るので  
コトコトじっくり炊くと美味しく出来上がります。



## 栄養価(1人分)

エネルギー 240 kcal

たんぱく質 17.7g

炭水化物 13.0g

脂質 12.2g

食塩 1.5g

## 材料(1人分)

鯖 70g  
東京葱 20g  
焼き豆腐 1/6丁  
土生姜 2g  
合わせ味噌 10g  
酒 5cc  
砂糖 4g  
みりん 2cc  
出汁 80cc

## 作り方

1. 出汁を1人分 80cc×人数分火にかけ、沸騰させる。
2. 東京葱は斜めに、土生姜は千切り、焼き豆腐は1/6に切る。
3. 沸いた出汁に土生姜、調味料を入れ味噌を溶かす。



4. 再度沸騰させ鯖を入れる。



5. 鯖に少し火が通れば焼き豆腐を入れ、中火にしコトコト煮る。

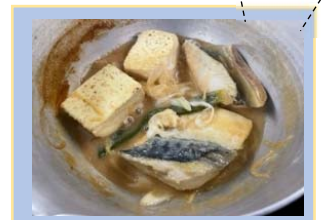


6. 水分が減って来たら東京葱を入れる。(葉先があれば最初に入れておく)



7. 水分量はお好みで、煮詰めると美味しく出来ます。

完成



※写真はすべて2人分です