



【さばのレモンみそ煮】

【中学校の分量・4人分】

さば	4切（約240g）
しょうが	4g・・・すりおろす
にんにく	少々・・・すりおろす
白みそ	44g（大さじ3）
砂糖	16g（大さじ1）
清酒	4g（小さじ1）
水	120cc
レモン汁	6g（小さじ2）



【作り方】

- (1) 鍋に水・調味料を煮立て、しょうが・にんにくを入れ、さばを入れて煮る。
- (2) さばに火が通ったら、最後にレモン汁を入れて仕上げる。

♡ ここがポイント

- 水分が蒸発しやすいので、さばを入れて煮立ったら火加減を弱くし、こげないようにゆっくり火を通しましょう。
- レモン汁を入れた後は、風味が飛ぶのを防ぐためあまり煮すぎないようにしましょう。

～「さば」について～

さばの語源は、「小歯」。体の大きさに似合わず、歯が小さいことから命名されたといわれます。

（海洋生物環境研究所 海の豆知識より）

さばの脂には、EPAやDHAという栄養素が含まれており、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

