

スタッフの一押しレシピ No. 15

2023. 11. 30
中東遠総合医療センター
栄養室

さばの味噌煮



材料 (2人分)

さば 2切れ (1切れ70g)
生姜 1かけ



水 150ml
酒 小さじ2
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 小さじ1

(A) {

作り方

- ① さばを水でよく洗い、キッチンペーパーで水気を取る
- ② 生姜を薄切りにする
- ③ 鍋かフライパンに水、(A)を入れて火にかけ、沸騰したらさばと生姜を入れて落とし蓋をし、中火で約10分煮る
- ④ 落とし蓋を取ってさばに煮汁をかけながら、煮汁にとろみが付くまで煮詰める

栄養価 (1人分)

エネルギー 191 kcal
たんぱく質 15.7 g
脂質 12 g
炭水化物 7.7 g
食塩 1.6 g



スタッフの一押しポイント



ふっくらとしたさばに絶妙な味の味噌ダレが絡んでご飯がすすみます！
患者さんからも人気のメニューです♪