



11月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【さばのゆずみそ煮】

(1人分 244kcal 塩分0.9g)

さば	4切れ	} ☆
生姜	少々	
白ねぎ	40g	
水	300cc	
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ4	
みりん	大さじ2/3	
みそ	大さじ2	
ゆずの皮	大さじ1	

<作り方>

- ① さばをざるかバットに置き、熱湯をかける。
- ② 生姜は薄くスライスする。白ねぎはしらがねぎにする。ゆずの皮を千切りにする。
- ③ 鍋に☆と生姜を入れて強火にかけ、沸騰させる。
- ④ さばを加え、落としふたをし、中火で約10分煮る。
- ⑤ さばに火が通ったらみそとゆずの皮を入れて約5分ほど煮ふくめる。
- ⑥ 器にさばを盛り付け、煮汁をかけ、しらがねぎを散らす。

【ほうれん草の白菜巻き】

(1人分 14kcal 塩分0.4g)

白菜	160g
ほうれん草	120g
だし汁	20cc
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① 白菜はゆでてざるにとる。ほうれん草はゆでて水にとり、絞る。だし汁としょうゆを合わせて1/2量ずつ白菜とほうれん草にかける。
- ② 巻きすに白菜を敷き、ほうれん草の葉と茎が交互になるようにのせ、のり巻きの要領できっちり巻く。
- ③ ②を切り分け、切り口を上にして器に盛る。

Point!

家庭料理の定番である、さばの味噌煮。

さばは、背中にある斑紋が鮮やかで腹が銀色でしっかりとしたものを選びましょう。煮込みすぎると、パサパサになるので要注意！！さばに照りが出てきたら食べごろです。しらがねぎを添えると、シャキシャキした食感が加わり、よりいっそう味噌煮がおいしくいただけます♪