

❀ さばのみそだれかけ

＊1人分の栄養価＊

エネルギー	102 kcal
鉄	0.6g
塩分	0.7g

こちらは付け合わせです。



《材料…4人分》

さば切り身(40g)	4切	砂糖	大さじ1
根生姜	5g	料理酒	大さじ1/2
赤色辛味噌	小さじ2	みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱		

《作り方》

- ①根生姜をみじん切りにする。
- ②根生姜と調味料、しょうゆと同量の水をあわせて火にかけ、タレをつくる。
- ③さばを焼く。
- ④焼いたさばにタレをまんべんなくかけたら、できあがり♪

❀ 一口メモ ❀ さばについて



- さばは、古くから食べられている代表的な青魚です。
血合いには、鉄やビタミン類が豊富に含まれており、脂肪には、動脈硬化予防や脳の働きを活発にするI PAやDHAが多く含まれています。
脂肪の含有量は魚がとれる時期によって違い、秋から冬にかけて多くなります。
- さばは、細菌による腐敗が起きやすいので、新鮮なものを選ぶと良いでしょう。新鮮なさばを選ぶポイントは、目が澄んでいて、体に光沢があり、身がかたくしっかりしまっているもの、えらが赤いものです。
また、大きいものの方が、脂ののりがよく、味も良いとされています。これらを参考にしてみてください。