

## g-max cooking no.3 さばの味噌煮



エネルギー： 216kcal  
炭水化物： 5.9g  
たんぱく質： 19.6g  
脂 質： 11.2g  
塩 分： 1.4g

### [材料]4人分


・さばの切り身 4切れ  
・しょうが（薄切り） 4枚

(A)

・砂糖 大さじ2  
・しょう油 大さじ1  
・みそ 大さじ2  
・酒 大さじ2  
・水 1カップ (200cc)  
・だし 1パック

### [作り方]

- ① さばは、お酒、塩（分量外）を振ってキッチンペーパーをかぶせ冷蔵庫に置いておく。  
★キッチンペーパーをかぶせることで、全体にお酒がいきわたります。
- ② 調味料（A）をボールで混ぜ合わせておく。
- ③ すき焼き鍋に、さば、しょうが、調味料、だしも全て入れる。
- ④ 落とし蓋をして、フタをして「炊飯」ボタンのスイッチを入れる。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo