



さばのソース煮



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
さば(切り身)	4切	① 鍋に、しょうが、Aを入れ、火にかけて煮立てる。 ② ①に皮を上にしてさばを並べて入れ、煮る。 ③ 煮汁が煮詰まってきたら、弱火にして汁気が少なくなるまで煮る。
しょうが(すりおろし)	1かけ	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
A	ウスターソース	
	酒	大さじ1/2
	水	
	適量（目安1カップ）	

★味が染み込むポイント★

- ・スプーンで汁をかけながら煮る！
- ・皮に浅く切れ目を入れる！



ひとこと Memo

さばの背中には独特な模様をしています。

海の上から見たとき、波の模様に擬態させ、カモメなどの天敵の目をごまかすために、この模様になったといわれています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	116kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.7g