

～体が喜ぶ！まごわやさしい定食ランチ～

さばのごま炊き

【材料(2人分)】

・さば	2切(1切 60g程度)
・だし汁	100g
・みりん	6g(小さじ1)
・酒	6g(小さじ1強)
・しょうゆ	4g(小さじ1弱)
・砂糖	2g(小さじ1弱)
・すりごま	10g

【作り方】

- ① さばは、熱湯や酒をかけて臭みをとっておく。
- ② すりごま以外の調味料をだし汁に入れひと煮立ちしたところに、さばを入れる。
- ③ 落とし蓋をして10分くらい煮る。
- ④ 落とし蓋をとり、ごまを入れて煮る。(焦げやすいので注意！)
- ⑤ 水分がほとんどなくなったら火を止める。

【POINT】

煮汁がひと煮立ちしてから魚をいれましょう！
煮立ってないと、魚の生臭みが汁に移ってしまいます。



エネルギー
194kcal

塩分
0.5g

