

さばのコチュジャン煮



材料【4人分】

- 大根……………300g
- ごま油……………大さじ2
- ☆ 水……………2カップ
- ☆ コチュジャン……………大さじ2
- ☆ 砂糖……………大さじ2
- ☆ しょうが……………チューブ大さじ1
- ☆ にんにく……………チューブ小さじ1
- さばのみそ煮缶… 1缶

作り方

1. 大根は皮を剥き、縦4等分にし、幅8ミリのいちょう切りにする。
2. 中鍋にごま油を入れて中火にかけ、大根を入れて炒める。
3. 大根が透き通ってきたら☆印の材料を入れ、蓋をして中弱火で10分煮る。
4. あくをとり、さばのみそ煮缶をひと口大の大きさにして中鍋に加え、煮汁が少なくなるまで煮たら、できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
214kcal

たんぱく質
8.6g

脂質
12.7g

食塩相当量
1.0g