

青魚には栄養が豊富です。

魚（サバ）のみそ煮

【 材料 】(4人分)

サバ(切り身)	4切れ
水	100cc
しょうが	1かけ
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2



【 作り方 】

- ① サバは臭みをとるために熱湯をかける。
- ② 鍋またはフライパンに調味料、水、スライスしたしょうがを入れて中火にかけ、沸騰してきたらサバを入れる。
※ 煮汁がサバの高さ半分くらいの量にならないようでしたら、水を足してください。
- ③ 鍋にクッキングシート等で落とし蓋をして、中火で10～15分位煮る。
※ 焦がさないように注意し、臭みが飛ぶように蓋をしなくて煮ます。
- ④ 煮汁がとろっとしてきたら火を止める。

※ 小さなお子さんは白身魚の方が食べやすいです。

※ 一般に青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。その中でも、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。