

# レンジで韓国風さばのみそ煮

【材料(2人分)】

- さば切り身…80g×2切れ
- 長ネギ…80g
- ほうれん草(冷凍)…40g

- A
- 水…大さじ1
  - 酒…大さじ1
  - 焼き肉のたれ…大さじ1
  - みそ…小さじ1
  - しょうが(チューブ)…1～2cm



【作り方】

- ① 長ネギは斜め薄切りにする。さばは皮目に十字の切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に A を合わせ、キッチンペーパーで水けをふきとったさばを加えて全体にからめる。
- ③ さばの皮目を上にし、空いた部分に長ねぎを入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジ(600w)で5分ほど加熱する。
- ④ 器に盛り、解凍したほうれん草を添える。



エネルギー・・・244kcal  
たんぱく質・・・18.5g  
脂 質・・・13.9g  
カルシウム・・・41mg  
鉄・・・1.5mg  
食塩相当量・・・1.4g

(1人分)