

たんぱく質がとれる！
かんたんレシピ～レンジ・トースター編～

サバの味噌煮



- ① 長ねぎ、パプリカはうす切りにする。生姜は千切りにする。
- ② 耐熱容器に(A)を入れて混ぜ、サバに絡める。サバの皮面を上にして、長ねぎ、パプリカを上からのせ、ふんわりとラップする。
- ③ 600Wの電子レンジで5分加熱する。

材料

1
人分

生サバ	1切れ	生姜(A)	10g
長ねぎ	20g	酒・砂糖・水(A)	各小さじ1
パプリカ	20g	しょうゆ・味噌(A)	各小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー：193kcal
たんぱく質：13.4g
食塩相当量：1.2g