さばの味噌煮

<栄養成分>（1人分）

エネルギー	172kcal
タンパク質	8.5g
脂質	10.8g

<材料>（4人分）

○さば 50 g	4 切
○赤味噌	20 g
○白味噌	15 g
○砂糖	30 g
○しょうゆ	8 g
○酒	8 g
○だし汁	60 g
○しょうが（スライス）	3 g

<作り方>

①鍋に味噌、砂糖、しょうゆ、酒、だし汁を入れ、加熱する。

②さばの皮目を上にして、鍋に並べ、スライスしたしょうがを加える。

③弱火で 30分程度煮る。

④最後にたれを煮詰める。