



作りかた

1. さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたAを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
3. オープンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** 76 さばのみそ煮 で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約30分	1～3人分	 テーブルプレート 底面	316kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
さばの切り身（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ
長ねぎ（5cmの長さに切る）	1/6本	1/3本	1/2本
A しょうが（薄切り）	1/6かけ	1/3かけ	1/2かけ
A 水	カップ1/6	カップ1/6	カップ1/4
A みそ	大さじ1・2/3	大さじ1・2/3	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ2	大さじ2	大さじ3

さばのみそ煮のコツ

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



オープンシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。