



## 加熱の目安

約30分

1回に作れる分量

1~3人分

## 使用付属品

テーブルプレート  
底面

## カロリー

332kcal

## 塩分

2.1g

※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。

| 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     |

## 作りかた

- 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。
- 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。
- 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** **77 さばのみそ煮** で加熱する。

## 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。