

自慢の一品

7) 料理名

魚(さば)のみそ漬け焼き

8) 材料・一人当たりの数量

材料名	数量(g)	材料名	数量(g)
魚(さば)1切れ	50g	白みそ	7.5
ふり酒(分量外で計算せず)	0.5	砂糖	2.0
		みりん	3.3
		しょうゆ	1.1

9) 作り方

- ①魚は分量外の酒を振りかける
- ②①の魚を全ての調味料に漬けこむ。(30分～1時間程度)
- ③オーブンを200℃に設定し、あまり焦げ目がつかないようにふっくらと仕上げる 時間は10～15分を目安とする
魚はさばでなくさわら、鮭など脂がのったものであれば良い

10) 栄養価

エネルギー	157	kcal	鉄	0.9	mg
たんぱく質	11.1	g	カルシウム	9	mg
脂質	8.6	g	食塩相当量	0.9	g

11) お写真

