



サバとナスの ピリ辛みそ煮

出来上がり料理



材料（4人分）

サバ	4切れ
ナス	3～4本
しょうが	1片
ごま油	小さじ2
水	200cc
調味料	
みそ	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
おろしニンニク	大さじ1
粗挽き唐辛子	大さじ2



作り方



- ①サバは皮に切り目を入れる。
- ②調味料を混ぜ合わせておく。
- ③しょうがは薄切りにしておく。
- ④ナスはヘタを落として皮をむき、縦半分に切り、さらに4～5等分する。
- ⑤鍋にごま油をひいて中火にかける。サバの皮目を上にして並べ入れ、調味料をサバの上からかけ、しょうがと水を加える。
- ⑥鍋にフタをして強めの中火で煮る。煮立ったら火を弱め、煮汁をかけながら6～7分煮る。
- ⑦煮汁のあるうちにナスを加え、味がしみるまで煮含める。
- ⑧器にサバとナスを盛り付け、煮汁をかける。

ワンポイントアドバイス

サバは青魚の中でも EPA、DHA が非常に強い。血合いには鉄分、ビタミン A1・B1・B2 が豊富に含まれる。ナスに含まれるクロロゲン酸は抗酸化作用があり、フラボノイドは病気や老化予防に効果がある。

