

25%  
減塩

## うま塩サバの味噌煮

みそを減らした分、乳製品の旨味とコクを活かし、  
美味しく仕上げています。

### 4人分の材料

さば 1尾(切り身なら4切)	かつお・昆布だし 160ml	赤唐辛子	少々
砂糖 大さじ2	ヨーグルト 200g		
合わせみそ 大さじ1½	片栗粉・油 適量		
酒 大さじ4	しょうが ½かけ		

### [つくりかた]

- ① しょうがを薄くスライスする。
- ② 砂糖、みそ、酒、だし汁、ヨーグルトを混ぜて合わせ調味料をつくる。
- ③ さばの切り身に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ さばを鍋に移し、スライスしたしょうがと赤唐辛子、合わせ調味料を加え、落とし蓋をして焦げつかないように弱火で3~4分程煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなってきたら火を止めしょうが、煮汁と共に盛り付けて出来上がり。