

白身魚のごまみそ煮



1 人分の栄養価

エネルギー	92kcal	カルシウム	87mg
たんぱく質	9.4 g	食塩相当量	1.0 g
脂質	3.0 g		

一口メモ

里芋や少しかみごたえのある野菜を加えてもよいです。

材料（4 人分）

作り方

品名	量	下準備	
白身魚（40 g）	4 切れ	一口大に切る	① ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
大根	120 g	いちょう切り	② ねりごま、みそ、砂糖を混ぜる。
にんじん	40 g	いちょう切り	③ 鍋に、大根、にんじんを入れ、ひたひたのだし汁で煮る。
ブロッコリー	40 g		④ 野菜が軟らかく煮えたら、②の半量と白身魚を加える。
ねりごま	大さじ1		⑤ あくを取りながら煮て、②の残り半量を加える。
みそ	大さじ1.5		⑥ 少し煮詰め、仕上げにブロッコリーを加える。
砂糖	大さじ1		
だし汁	適宜		