

## 《主菜》サバのオレンジソース煮



魚を食べよう♪魚の脂肪で健康に。  
オレンジがサバのくさみをやわらげてくれます。

### ▶材料（4人分）

サバの切り身（70g）	4切れ
ショウガ	1片
★オレンジピューレ （100%果汁ジュースでも可）	40ml
★酒	大さじ1
★しょうゆ	50ml
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ4と1/2
★水	50ml

### ▶作り方

- ① ショウガは薄切りにする。
- ② 鍋に★とショウガを入れて煮立てる。
- ③ サバを入れて落としふたをして 50 分から 1 時間ほど弱火でコトコト煮る。