

さばのミルクみそ煮

材料（2人分）

さば	70gを2切れ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
赤唐辛子	1本
牛乳	100ml

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① 赤唐辛子は半分にして種を除く。
- ② 鍋に㊦とさばを入れ、牛乳をそそぐ。
- ③ おとしふたをして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火にし、約10分煮るとできあがり。

エネルギー
287kcal

たんぱく質
14.9g

塩分
1.4g



牛乳を使うことで魚の臭みが消え、身はふっくら、減塩なのでおいしく食べられます。

