

新鮮でおいしい！地域の牛乳を、どうぞ

目からウロコのおいしい減塩「乳和食」

さばのミルクみそ煮



ミルクが青魚特有のにおいを消し、
さばの旨味が全面に。

1. 鍋に〈A〉とさばを入れ、牛乳を注ぐ。
2. 火にかけてふつふつとしてきたら、クッキングシートで落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

栄養成分(1人分)

エネルギー	229kcal
塩分	1.4g
カルシウム	71mg

材料(2人分)

さば	2切れ(各75g)
牛乳	100ml
〈A〉	
みそ	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
赤唐辛子(半分にして種を除く)	1本

出典「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」

小山弘子・著 中村丁次・監修 社会保険出版社・発行 主婦の友社・発売