

さばのミルク味噌煮



栄養価 ■エネルギー268kcal ■たんぱく質 21.4g ■脂質 13.3g ■塩分 1.5g

材料 (2人分)

- | | |
|-------|--------|
| ・サバ | 2切れ |
| ・酒 | 大さじ2杯 |
| ・味噌 | 大さじ1杯 |
| ・さとう | 大さじ1杯 |
| ・赤唐辛子 | 1本 |
| ・牛乳 | 1/2カップ |

作り方

- ① 材料をすべて鍋に入れます。
- ② 火にかけてふつふつとしてきたら、クッキングシートを落しぶたにして、中火よりやや弱火で約10分煮ます。
- ③ ②のさばに火がとおったら出来上がりです。

献立のヒント

サバのミルク味噌煮、
いんげんの胡麻和え、なすの煮浸し、
とうもろこしごはん



新しいさばの味噌煮をぜひご賞味ください。

