



さばの牛乳味噌煮

<材料・・・おとな4人分>

さば・・・・・・・・・・ 60g 4切
 しょうが・・・・・・・・・・ 6g
 A 味噌・・・・・・・・・・大さじ1と2/3
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・90cc
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と2/3
 牛乳・・・・・・・・・・60cc

<作り方>

- ① しょうがを薄切りにする。
- ② 鍋にAとしょうがを入れ、煮立たせる。煮汁をかけながらじっくり煮る。
- ③ さばは皮面を上にして入れ、落とし蓋をして煮る。
- ④ 最後に牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	199 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	11.2 g
塩分	1.1 g

牛乳が入ることでもろやかになり、においも気にならないので、お子さんもおいしく食べられます。

