

主菜

適塩テクニック：乳製品を使う

★乳和食★さばのミルクみそ煮



1人分
塩分量**1.0g**
290kcal

【材料】 2人分

■ さば	160g (1切80g)	A	酒	大さじ2
■ しょうが	20g		砂糖	大さじ1
■ さやいんげん	30g		みそ	小さじ2
			牛乳	100ml

【作り方】

- ①さやいんげんは、筋を取りゆでて4～5cmの長さに切る。
- ②しょうがは半分を薄切り、残りは千切りにする。
- ③Aを混ぜあわせ、薄切りにしたしょうがを入れる。
- ④鍋に③とさばを入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、強火にかける。
- ⑤ふつふつとしてきたら、強めの弱火で10分煮てそのまま冷ます。
- ⑥⑤を皿に盛り、①としょうがの千切りを添える。

Point①

牛乳のコクとうま味で減塩に！
さばの臭みもとれて一石二鳥♪

Point②

しょうがの代わりに、種を除いたとうがらしを使うと
ピリッとした辛さに仕上がります♪