

サバのミルクみそ煮 ~牛乳で煮る乳和食のご紹介。クセの強いサバもおいしくいただけます！~



1人分 169kcal
塩分 1.1g

材 料 (2人分)

サバ	2切れ	
酒	大さじ3	
A	水	100ml
	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	赤唐辛子	1本
牛乳	100ml	
オクラ	3本	
(万能ネギや青菜でも良い)		

作り方

- ① 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、Aと合わせておく。
- ② サバを鍋に入れ酒をふり入れる。Aの調味料を加えた後、牛乳を加えて、クッキングシートで落とし蓋をする。
- ③ 鍋を強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火にして10分ほど煮て火を止める。そのまま余熱で火を通す。
- ④ オクラはたっぷりのお湯で色よくゆで、冷水につける。ななめ2等分に切る。
- ⑤ サバを器に盛り、付け合わせのオクラを添える。

※ 付け合わせの野菜は、万能ネギの小口切りやゆでた青菜など、季節のものでどうぞ。

※ 乳和食とは、和食に牛乳を使用した「減塩」を目的とする調理法のことです。みそやしょうゆなどの伝統的調味料に、コクやうまみを持つ牛乳を組み合わせることで、塩分の摂りすぎになりがちな和食をおいしく適塩にできます。いつもの和食とおりませてください！