



鯖のミルク味噌煮

食推さんの

🏠 おうちでヘルシークッキング®

骨太レシピ

🍷 **カルシウム 129mg**
骨のもとになる

🍷 **ビタミンD 4.3μg**
カルシウムの吸収促進

🔥 **エネルギー：264kcal**
🍶 **食塩相当量：1.5g**

～鯖のミルク味噌煮～

【材料（2人分）】

鯖	2切れ (160g)		
春菊	1/4束 (50g)	A	味噌 大さじ1
しょうが	1かけ (10g)		砂糖 大さじ1
牛乳	150ml		酒 大さじ1

【作り方】

- 鯖は水洗いし、水気を拭き取り、切り込みを入れる。春菊は茹で、4cmの長さに切る。しょうがの半分は皮ごと薄切りにし、半分は皮をむき、千切りにし水にさらす。
- 鍋に牛乳、A、薄切りのしょうがを入れ混ぜ、火にかけて、フツフツとしてきたら、鯖を皮目を上にして入れる。落とし蓋をし、弱めの中火で10分ほど煮る。
- 器に2と春菊を盛り付け、水気を切った千切りしょうがをのせる。

