



簡単・ヘルシーレシピ



VOL.154

サバのミルクみそ煮

1人分の栄養価 エネルギー247kcal、食塩相当量1.4g



材料(4人分)

生サバ……………4切れ(300g)
ショウガ……………1かけ
牛乳……………300ml
「みそ……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ2
「酒……………大さじ2

サバは青魚の中でもDHAやEPAなどの良質な脂質を多く含みます。これらは不飽和脂肪酸といい、血液をサラサラにして生活習慣病の予防・改善に効果があります。

酸化しやすい性質もあるため、早めの調理がお勧めです。

作り方

- ①サバを食べやすい大きさに切る。ショウガは、半分は薄切り、もう半分は千切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、みそをよく溶いておく。
- ③鍋に②、牛乳、薄切りにしたショウガを入れ火にかける。フツフツと煮立ったら、サバの皮目を上にして入れる。落としづたをして弱めの中火で10分程度煮る。
- ④サバを皿に盛り、千切りにしたショウガをのせて完成。

11月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

岡旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)