



— 食生活改善推進員が食事を通じた健康づくりを伝えます —

## サバのミルク味噌煮

## Recipe. 28



1人あたり 264.0kcal 食塩相当量 1.5g

## 教えてくれる食改さん\*



楠八重さん 橋口さん

※食を通じた健康づくりを行うボランティア団体



サバは水洗いし水気を拭き取り、切込みを入れる。



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、①、薄切りのしょうがを入れ  
混ぜ、火にかける。



サバを皮目を上にして入れる。落し蓋をし、弱めの中火で10分ほど煮る。



器に⑤と春菊を盛り付け、水気を切った  
しょうがをのせて完成。

### ◆ 材料 (2人分)

サバ	2切れ
春菊	1/4束
しょうが	1かけ
牛乳	150ml
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

サバの栄養学

サバなどの青背魚は、オメガ3脂肪酸のDHAとEPAを多く含み、中性脂肪の合成を抑制したり、血栓を予防する効果があります。DHAやEPAを効率よく摂取するには、刺身や煮つけなどにして、脂が減らないようにすることがポイントです。