



—— 食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます ——

Recipe. 28

サバのミルク味噌煮



使う食材はこちら



サバ

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

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体



①

サバは水洗いし水気を拭き取り、切込みを入れる。



②

春菊は茹で、4cmの長さに切る。



③

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。



④

鍋に牛乳、^A、薄切りのしょうがを入れ混ぜ、火にかける。



⑤

サバ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。



⑥

器に^⑤と春菊を盛り付け、水気を切ったしょうがのをのせて完成。

◆ 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
^A 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。