

サバのミルクみそ煮

エネルギー 229kcal

1人分あたり

さば・・・2切れ

しょうが・・・20g

牛乳・・・200ml

《調味料》

みそ・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

材料2人分

サバのミルクみそ煮



サバのミルクみそ煮

分量2人分

- ① サバを三枚におろし4等分にする。
- ② 混ぜ合わせた調味料と牛乳200mlを鍋に入れかきまぜる。
- ③ 鍋にサバを入れる。
- ④ クッキングシートで落としぶたをする。
- ⑤ 中火で10分ほど煮込む