

さわらのミルクみそ煮



調理のポイント

煮汁が常に軽く煮立つ火加減で、短時間で煮上げます。みその量は少なくても牛乳で生臭みが抑えられ、ふっくら煮上がります。

1人分

エネルギー	190kcal
たんぱく質	16.4g
カルシウム	69mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.8g



材料 (2人分)

さわら	2切れ (140g)	
酒	大さじ2 (30ml)	
A	砂糖	小さじ2 (6g)
	みそ	大さじ½ (9g)
	生姜のみじん切り (※1)	小さじ½ (2g)
牛乳	½ ㍻ (100ml)	
小松菜 (好みで、2cm 長さに切る)	20g	

※1 生姜はチューブ入りのおろし生姜でもよい。

作り方 (普通食)

- 1 なべにさわらを入れて酒をかけ、Aを混ぜて加える。さらに牛乳を加え、クッキングシートを魚にはりつけるようにしてかぶせる。
- 2 なべを強火にかけ、ふつふつとして牛乳が分離してきたら中火(※2)にし、わきに小松菜を入れ、煮汁が少なくなるまで3～4分煮る。
- 3 器に盛り、シートについた煮汁もしっかり落として魚にかける。

※2 火が弱すぎると生臭みが抜けにくい。

きざみ状



- 煮たさわらの骨と皮を除き、身を細かくほぐし、煮汁を混ぜ (しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛る。

ペースト状



- 煮たさわらの骨と皮を除き、煮汁ごとミキサーに入れてなめらかにして (嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛る。



大量調理

P.34 「さばのみそ煮」を参考に、応用してください。