



さばと根菜の白いクリーム味噌煮

和風?洋風?
とってもクリーミーな味噌煮です♪



カロリー
303kcal
(1人分)

調理
時間
約26分

- 材 料 (4人分)**
- 牛乳 200cc
 - 和風粉末だし 少々
 - 塩・コショウ 少々
 - 白みそ 60g
 - 片栗粉 少々
 - ごぼう 60g
 - れんこん 80g
 - ししとう 8本
 - 糸唐辛子 適量
 - サバ(3枚おろし) 2枚

作り方

1

サバは3枚おろし1枚を4等分に切り、塩・コショウで下味をつけ、片栗粉をまんべんなくまぶす。

2

ごぼうは斜め薄切り、れんこんは5mm厚の半月切り(太いものはちょう切り)にして、酢(分量外)を入れた湯でサッと茹でておく。

3

鍋にサラダ油を熱し、1のサバを並べて両面色よく焼く。

4

空いているところに2のごぼうとれんこんと牛乳・和風粉末だし・白みそを入れ、煮立ったら蓋をして中弱火にし、2~3分煮る。

5

蓋を開け、とろみが付いたら火を止めて塩・コショウで味を整える。

6

ししとうはヘタを取り、オーブントースターのトレーに並べて3~5分焼く。

7

5のサバと根菜を器に盛り、6のししとうと糸唐辛子をあしらう。

栄養価

サバのビタミンDは、牛乳に含まれるカルシウムの吸収を高める働きがあります。成長期のお子さんにおすすめですよ。またヘルシーですがボリューム満点なので、ストレスフリーのダイエットレシピにも使って下さい♪

ワンポイントアドバイス

5では塩・コショウをする前に味見をして、必要なかったら省いてください。