

さば味噌缶と豆腐のミルク煮



- ① 鍋にさばの味噌煮缶を汁ごと入れ、身を粗くほぐす。豆腐はスプーンですくって入れる。
- ② 野菜を加え、牛乳とごま油を加えて蓋をする。火にかけ、5分程煮る。(焦げないように注意)
- ③ 仕上げにお好みでしょうがを加え、ごまを散らす。

材料

さばの味噌煮缶	2缶	牛乳	1/2カップ
木綿豆腐	1丁	ごま油	小さじ2
カット野菜	1袋	しょうが	お好み
		ごま	お好み

4人分

1人分の栄養価

エネルギー：307kcal
 野菜量：50g
 食塩相当量：1.1g