

# さわらの 減らしおみそ煮



一般的なみそ煮より  
約35%減塩★

主  
菜

(1人分)

エネルギー 229kcal

食塩相当量 1.3g

## —材料 2人分—

さわら……………2切

みそ……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

牛乳……………100ml

酒……………大さじ2

赤とうがらし…1/2～1本

## —作り方—

- ① 赤とうがらしは種を除いて2つに切る。
- ② 鍋に全材料を入れて落としぶたをし、強火で煮る。
- ③ 煮立ってきたら弱火で約10分煮る。

※魚は、サバ、生鮭などでも代用できます。

煮込むときに牛乳を使うことで、  
少ないみそでもまろやかに仕上がります♪

