



1日2食は 3皿食べよう ～1・2・3で バランスごはん～



鯖の豆乳みそ煮

材料（4人分）

鯖・・・・・・・・・・4切れ（一切れ50g位）
しょうが汁・・・・・・・・小さじ2弱
みそ・・・・・・・・・・大さじ1弱
三温糖・・・・・・・・・・大さじ2弱
酒・・・・・・・・・・大さじ1弱
無調整豆乳・・・・・・1/2カップ弱

作り方

- ① 鍋にしょうが汁、みそ、三温糖、酒、豆乳を入れて火にかけ、煮立ったら鯖の皮目を上にして並べる。
- ② クッキングシートやアルミホイルなどで落し蓋をし、10分くらい煮る。
- ③ 煮汁が少しとろっとしてきたら火を止めて完成。

落し蓋をすることで、煮崩れを防ぎ、鯖に味が染み込みやすくなります。

1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



これが基本の3皿です！



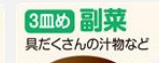
野菜・海藻・きのこなど
を使った料理
3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など
2皿め 主菜



1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など

過去のレシピは
コチラ👉



まつもと
だいず
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)