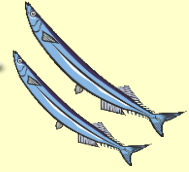


さんまのはちみつレモン煮<主菜>



エネルギー 277kcal

塩分 0.8g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

さんまにはDHAが多く含まれます。DHAには脳の活性化、中性脂肪の低下、アレルギー症状の緩和などの働きがあります。

 阿知須共立病院 栄養科

さんまのはちみつレモン煮の作り方

材料（2人分）

さんま	2切
水	100g
はちみつ	小さじ2
レモン汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
A	
大根	1/5本
玉ねぎ	1/4ヶ
パプリカ（赤）	1/8ヶ
パプリカ（黄）	1/8ヶ
みょうが	1/2ヶ



- ①大根、玉ねぎ、パプリカ、みょうがを細切りにする。
- ②鍋にAを合わせ沸騰したところへサンマを入れて中火で5分煮る。
- ③②のサンマの上に野菜をのせ、落としぶたをして野菜に火が通るまで弱火で煮る。
- ④器に盛りつけて完成。

