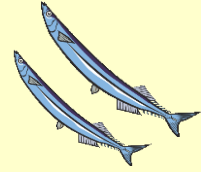


さんまの松前煮<主菜>



エネルギー 283kcal

塩分 1.7g

※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

さんまの松前煮の作り方

材料（2人分）

さんま	2切
煮しめ昆布	6cm
酢	大さじ1
水	1カップ
大根	4切
人参	4切
しょうが	少々
にんにく	少々
A しょうゆ	小さじ2/3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1弱



- ① 煮しめ昆布を水でもどし、1cm幅に切っておく。しょうがは適当な大きさに切る。
- ② 鍋に酢、水を入れさんまを入れて約3分煮る。
- ③ ②のさんまを取り出す。
- ④ 別の鍋にAを入れ、沸騰したところに③のさんまと煮しめ昆布、大根、人参を入れて中火で約20分煮る。
- ⑤ さんまに味がしみたら昆布と一緒に皿に盛りつける。

