

さんまの梅干し煮<主菜>



エネルギー 259kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

梅干しにはクエン酸が含まれます。クエン酸は食欲を増進させたり、肝臓の機能を高めて肝臓病を予防する効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科

さんまの梅干し煮の作り

材料（2人分）

さんま	70g×2切	
梅干し	2個	
A	しょう油	大さじ11/2
	砂糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
水	60ml	
大根	2切れ	
人参	4切れ	

- ① 鍋にAを合わせ、火にかける。
- ② ①が沸騰したら、さんま、梅干し、付け合せの下茹でした大根と人参を入れる。
- ③ 落としふたをして、弱火で15分煮る。
- ④ 皿にさんまを盛り付け、付け合わせと梅干しを添えて完成。

