



だいとう キラキラ大東

わしょく
レツツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・さんま…4尾 び
- ・ねぎ…1本
- ・しょうが…ひとかけ
- ・砂糖…大さじ2弱 さとう おお じゃく
- ・酒…大さじ1弱 さけ おお じゃく
- ・しょうゆ…大さじ2強 おお きょう
- ・角切り昆布…4g かくぎ こんぶ ぐらむ
- ・水…1カップと4分の1 みず ぶん

つく かた 【作り方】

- ①さんまは頭を落としてワタをぬき、半分に筒切りにする。血などが出たら軽く洗って、キッチンペーパーなどでよく水気を拭きとっておく。
- ②鍋に水と調味料を入れ、沸騰したら、昆布、2センチに切ったねぎ、みじんぎりにしたしょうがを入れたあと、①を入れる。
- ③アルミホイルなどで落しぶたをして、たまに鍋を揺すりながら、少し強めの弱火で15～30分ほど煮る。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：254キロカロリー

たんぱく質：14.0グラム

脂肪：17.2グラム

塩分：1.8グラム