

作って簡単

食べて健康

提供：会津若松市食生活改善推進員

## 主菜「さんまの甘辛煮」

エネルギー 299kcal／たんぱく質  
14.9g／脂質 18.5g／炭水化物  
10.8g／食塩相当量 2.1g（1人あたり）

主食	主菜	副菜
-	2	-

食事バランスガイド

簡単に作れて日持ちも良いので、たくさん作って朝食やお弁当に最適です。

### 【材料・6人分】

さんま 5尾（正味 450g）、酢 1/2カップ、調味料（しょうゆ 1/3カップ、みりん 1/3カップ、酒 1/4カップ、砂糖大さじ2）、しょうが 1/4（10g）、赤唐辛子 2-3本

### 【作り方】

[1]さんまは頭と腹を除いてぶつ切りにする。

[2]湯 2カップと酢、しょうがの薄切りを入れ、落し蓋をして弱火で約 40分煮る。

[3]調味料を入れて約 20分煮て、種を除いた唐辛子を加え、さらに 20分ほど煮る。

平成 6 年 12 月 1 日号市政だより掲載料理から