

さんまのおろし煮

使うたれによって違った味が楽しめるよ！
使用量はたれの種類や好みで調節してね。



松山市食育推進
キャラクター
「モグッピー」

栄養価(1人分)

エネルギー	156kcal
食塩相当量	0.9g

<2人分>

材料	数量
大根	80g
生さんま	120g
焼き肉のたれ	25g(大さじ1・1/2)
水	50ml
すだち	適量



1

さんまは頭と尾を落とし、内臓を除き4つにぶつ切りしてから水洗いし水けを拭く。

3



2

大根は皮をむき、おろす。

3

鍋に焼き肉のたれ、水を煮立てのさんまを並べ、さんまに火が通り煮汁が半量くらいになるまでゆっくりと煮つめる。

4

③に②のおろし大根を軽くしぼって加えてさっと煮、器に盛る。

ポイント

調理に向いている部位・・・葉に近い方(甘みがある)

お好みですだちを添えるとさっぱりします。

