

さんまのピリ辛煮



材料【4人分】

- さんま……………2尾
- にんにく……………小1かけ
- しょうが……………小1かけ
- 長ネギ……………1本
- 赤唐辛子……………適量
- ☆ 醤油……………大さじ1
- ☆ 砂糖……………小さじ2
- ☆ コチュジャン……………小さじ2
- 水……………適量
- アルミホイル(落し蓋)
- サラダ菜……………8枚

作り方

1. さんまは頭と内臓を除き6等分にして流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。
2. しょうがとにんにくは皮をむいてみじん切り、長ネギはぶつ切りにする。
3. 鍋に☆の調味料と水を入れて混ぜ、しょうがとにんにくを加えて煮立てる。
4. 重ならないようにさんまと長ネギを並べて唐辛子を散らし、アルミホイルで落し蓋をして弱火で20分くらい煮込む。
(途中煮汁がなくなっていないか注意)

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
174kcal

たんぱく質
9.7g

脂質
11.7g

食塩相当量
0.9g