

さんまのポン酢煮



材料【4人分】

- さんま……………4尾
- 根生姜……………1かけ
- ☆ ポン酢しょう油…1/2カップ
(100ml)
- ☆ 酒……………大さじ4
- ☆ 砂糖……………大さじ2

作り方

1. さんまの内臓をとり、1尾を4つに筒切りにする。
2. 水洗いして、ペーパータオルで水気を拭く。
3. 切り身に包丁で×の切り込みを入れる。
(飾り包丁)
4. 根生姜はよく洗って皮ごと薄切りにする。
5. 鍋に☆の調味料、根生姜、さんまを入れ、ひたひたの水を入れる。
6. 落としふたをし、中弱火で15分ほど煮る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
338kcal

たんぱく質
18.2g

脂質
23.1g

食塩相当量
2.0g