

## 食材量 (2人分)

さんま	2尾
※下処理済みのさんまを購入すると便利	
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
みりん	大さじ2
梅干	2個
ししとうがらし	6本



## さんまの煮物

魚の煮物に梅干を加え、さっぱり仕上げ

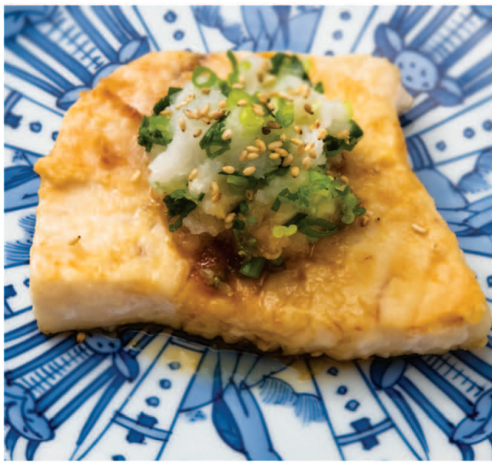
1人分



20.0g	24.7g	2.7g
たんぱく質	脂質	塩分

## ■作り方■

- ①さんまの頭、ワタを取り除き、4等分に切る。  
(頭とワタを取り除いたさんまを購入すると便利です)
- ②切ったさんまを鍋に入れ、水1カップと酒、しょうゆ、みりん、梅干を加えて、弱火で15分ほど煮る。
- ③仕上げにししとうがらしを入れ、一煮立ちしたら盛りつける。

26  
かじきまぐろの和風ステーキ

魚にも肉にも合う和風薬味だれ

## 食材量 (2人分)

かじきまぐろ	2切
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
【たれ】	
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・2/3
酢	小さじ1
【薬味】	
細ねぎ(小口切り)	1本分
おろししょうが	少々
大根おろし	適宜
白ゴマ	適宜

## ■作り方■

- ①薬味の材料を混ぜ合わせる。
- ②かじきまぐろは塩少々(分量外)をして5分位置き、水気をふいてから小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をこんがり焼き、器に盛る。
- ④鍋にたれの調味料を入れ煮立て、薬味をのせた③にかける。



1人分 たんぱく質 脂質 塩分

