作ってみませんか？ 学校給食

さんまの梅煮



過去のレシピ等をﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞで紹介しています。

材料（４人分）			作り方
	さんま（筒切り）	２匹	① 鍋に A を入れ、煮立たせる。 ② ①にさんまと梅干しを加え、落し蓋をして弱火で 10 分程度煮る。 ③ 落とし蓋を外し、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
	梅干し	２個	
A	しょうが（せん切り）	少々	
A	砂糖	大さじ１・１／２	
A	しょうゆ	大さじ１	
A	酢	大さじ１／２	
A	酒	小さじ１	
A	みりん	小さじ１	
A	水	適量（目安１／２カップ）	

さんまを煮込んでいる間は、
さわらずそのまま煮込むと
煮崩れしにくく見栄え良く
仕上がります♪

ひとこと Memo

さんまは秋を代表する魚です。良質なたんぱく質や DHA･EPA が豊富に含まれています。また、梅干しには疲れた体の回復を助ける働きのあるクエン酸が含まれています。

まだまだ暑い日が続いています。さっぱりとした梅の風味は、食欲が落ちやすい時期にもピッタリです。

【１人分の栄養価】

エネルギー	196kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	15.4g
食塩相当量	1.6g