



## さんまの韓国風ピリ辛煮

H20 箕輪西小学校



〈献立〉

- ・ バタじゃがご飯
- ・ **さんまの韓国風ピリ辛煮**
- ・ 小松菜とささ身の煮びたし
- ・ 里芋とまいたけののっぺい汁
- ・ 牛乳

おすすめ  
ポイント

さんまは、香味野菜を使うことで臭みがなく、おいしく食べられます。  
しっかり煮ることで骨も食べられてカルシウムがとれます。

### ■材料 /4 人分

|        |      |
|--------|------|
| さんま    | 2 尾  |
| にんにく   | 2g   |
| しょうが   | 4g   |
| 長ネギ    | 20g  |
| 白いりごま  | 2.4g |
| 一味唐辛子  | 0.8g |
| 酒      | 16g  |
| 薄口しょうゆ | 24g  |
| 三温糖    | 8g   |
| ごま油    | 4g   |

### ■作り方

- ① さんまは頭と尾を切り落とし、内臓を抜いて、水洗いする。
- ② にんにく・しょうが・長ネギはみじん切りにする。
- ③ 白いりごま・Aの調味料・みじん切りにした野菜・ごま油を鍋にいれ、①のさんまを加えて煮る。
- ④ 味がよくしみるまで煮る。(長く煮ると骨も食べやすくなる)

### ■栄養成分(1人分)

エネルギー 165kcal たんぱく質 8.5g 脂質 12.0g 炭水化物 3.5g 食塩相当量 1.1g