



さんまのやわらか煮

H26 箕輪中部小学校



〈秋！おなかいっぱい
食べよう献立〉

- ・さつま芋の炊き込みご飯
- ・さんまのやわらか煮
- ・しめじとホタテの和え物
- ・豚汁
- ・りんご
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

秋の味覚、さんまに味がしみてごはんに合います。
焦がさないようにゆっくり煮てください。

■材料 /4 人分

	さんま	……	3 尾
	しょうが	……	1 かけ
A	しょうゆ	……	20cc
	めんつゆ	……	40cc
	酒	……	20cc
	みりん	……	大 1
	砂糖	……	大 1
	水	……	150cc

■作り方

- ① さんまは 3 等分のぶつ切りにする。
- ② しょうがは千切りにする。
- ③ 鍋にAの調味料・水・しょうがを入れて強火で煮立たせ、①を入れる。
- ④ 再度煮立ったら弱火にし、落としぶたをして煮る。
- ⑤ 煮くずれないようにしながら、たまにひっくり返して約 2 時間ほどコトコト煮る。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 240kcal たんぱく質 12.9g 脂質 16.5g 炭水化物 5.9g 食塩相当量 1.3g