

サンマの梅干煮

梅干しの程よい酸味を加え、くせを取りつつすっきりした味わいでさっぱりといただけます。古漬けの梅干しを最後までおいしくいただけるおかずです。

<主な材料・2人分>

サンマ	2本
梅干し	2個
ショウガ	1片
かい割れダイコン	6分の1パック

調味料 A

しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 1
酒	100cc
水	100cc



<作り方>

- ① サンマは頭と尾を切り落として、半分にする。切り口から箸で内臓を押し出して除き、さっと洗って水気を切る。
- ② かい割れダイコンは種の部分は落として半分に切り、水にさらしてざるにあけておく。
- ③ ショウガは薄切りにする。
- ④ 梅干しは種を除いておく。
- ⑤ 鍋に A を合わせ、重ならないようにサンマを並べる。
- ⑥ 梅干しとショウガを加えて中火にかけ、時々あくを取り、煮汁をかけながら 15 分間煮る。
- ⑦ 皿に盛り付けて、サンマの上に梅干し、かい割れダイコンを載せる。

【エネルギー269kcal、タンパク質 14.2g、塩分 2.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)