

## 【秋刀魚の韓国風煮】

☆秋刀魚に多く含まれるDHAとEPAには、悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化等の生活習慣病予防につながります。

### 材料（4人分）

秋刀魚	4匹	
ジャガイモ	2個	
ニンジン	1/2本	
ショウガ	1片	
A	酒	1/4カップ
	コチュジャン	大さじ2
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
小口ネギ	適量	
糸唐辛子	適量	



### 作り方

- ① ジャガイモとニンジンは皮を剥き、一口大に切る。ジャガイモは水を張ったボウルにさらしておく。ショウガは薄切りにする。
- ② 秋刀魚は表面を水で洗う。エラの横から包丁を入れて頭を切り落とし、内臓を取り出す。流水でお腹の中をよく洗い、1匹を4等分の筒切りにする。
- ③ 鍋に①のニンジンを入れ、水2カップを加えて中火で煮る。3分ほどたったら①のジャガイモと②の秋刀魚を加え、さらに煮る。煮立ったら弱火にし、①のショウガとAの調味料を加え、落とし蓋をして煮る。
- ④ ジャガイモとニンジンに火が通ったら落とし蓋を外し、汁気を飛ばす。
- ⑤ 汁気がほぼ無くなったら器に盛付け、小口ネギと糸唐辛子を散らして完成。

エネルギー322 kcal、タンパク質 15 g、塩分 2.4. g（1人分）