



## さんまの甘露煮

＜材料・・・おとな4人分＞

- さんま・・・・・・・・・・2尾
- しょうが・・・・・・・・・・8g
- ザラメ・・・・・・・・大さじ1と2/3
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と2/3
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・・・200cc

A

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	212 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	14.2 g
塩分	1.3 g

### ＜作り方＞

- ① さんまは頭と尾を落として内臓を取り出し、きれいに洗って筒状に切る。
- ② しょうがは薄切りにする。
- ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、ザラメを溶かす。
- ④ さんまとしょうがを入れ、落とし蓋をし、弱火で2時間程じっくり煮る。途中で煮汁をまわしかけ、汁気が足りなくなったら少量ずつ水を足す。

酢の効果で骨までやわらかくなります。小さいお子さんでも丸ごと食べられますよ！  
アルミや鉄の鍋を使うと酢の酸で傷んでしまうので、ホーローやステンレスの鍋で作りましょう。

