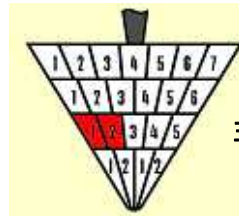


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 187

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜2つ



サンマのレンジ煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

エネルギー	376 kcal
タンパク質	17.6g
脂質	19.7g
塩分	4.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

サンマ...	2匹
しょうゆ...	大さじ3
酢...	大さじ3
みりん...	大さじ3
酒...	大さじ3
ごぼう...	1/2本
しょうが	
(すったもの)...	1つまみ



レシピ提供者から...

ひとつこと

魚の煮物と添え野菜が、レンジ容器1つで簡単に作れます。
ふた付きのレンジ容器で作るので、家の中ににおいがあまり広がりません。
魚はサンマの他、いわしやアジでもできます。
茹でた青菜や大根おろしを添えてもおいしいです。



作り方

ごぼうは5mm位の厚さの短冊切りにし、電子レンジで使用可能な平たい容器に入れ、ふたをして5分ほど茹でる。

サンマは内臓を取り、3~4つに切る。

調味料を全て のレンジ容器に入れ、サンマ、ごぼうが調味料に浸るように並べ、ふたをして、サンマに火が通るまで電子レンジにかける。(5分程度)

あら熱がとれるまでふたをしたままにする。(余熱でサンマに完全に火を通し、味をしみこませるため)

あら熱がとれたら皿に盛りつける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。