



### ワンポイントアドバイス

- スリムねぎの代わりに、大葉のせん切りでもきれいです。
- 片栗粉をまぶす時にごまを加えて照り焼き風にしても美味しいでしょう。

## さんまのおろし煮

### 材料(2人分)

さんま・・・・・・・・・・1本  
〔生姜汁・・・・・・・・・・小さじ2  
酒・・・・・・・・・・小さじ2  
片栗粉・・・・・・・・・・適宜  
油・・・・・・・・・・大さじ1  
大根・・・・・・・・・・100g  
〔しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・・・小さじ2  
大根おろしの汁又は水  
鷹のつめ・・・・・・・・・・少々  
スリムねぎ・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① さんまは3枚におろし、小骨を取り、さらに切り身を半分に切る。
- ② ①に酒、生姜汁を振って、10分ほどおく。水気を拭き取って、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、②を表面が薄く色づく位に焼く。
- ④ 大根は皮をむいておろし、ザルにあげ、自然に水気を切る。
- ⑤ スリムねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋に大根おろしの汁(又は水)、しょうゆ、酒、みりん、鷹のつめを入れて、ひと煮立ちさせ、大根おろしを入れる。温かくなったら③の魚を入れ、さらにひと煮立ちさせ味をなじませる。器に盛り付けたらスリムねぎを散らす。

|       |         |      |      |
|-------|---------|------|------|
| エネルギー | 274kcal | 塩分   | 1.5g |
| たんぱく質 | 12.1g   | 食物繊維 | 0.7g |
| 脂質    | 19.8g   |      |      |