主菜ー煮物 h-13

さんまの松前煮

材　　料	分量(g)
さんま(筒切)	60.00
刻み昆布	1.00
しょうが	1.20
酒	3.00
しょうゆ(濃口)	6.00
穀物酢	4.00
三温(花見糖)	3.00
水	3.00

エネルギー(kcal)	206
たんぱく質(g)	11.7
脂質(g)	14.8
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	1
VA(μg)	8
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.17
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	0.4

作り方

① こんぶは戻して，適度な長さに切る。しょうがはせん切りにする。

② 調味料を沸かす。

③ さんま･こんぶを入れて煮る。

☆ 大量の場合は，さんまとしょうがを交互に入れると良い。身が崩れるので混ぜない。

MEMO