

# さんまのおろし煮



1人あたり  
160kcal  
塩分 2g

ポイント

いつもの魚料理にひと手間加えて、野菜も一緒に摂れるレシピです。

## 材料(2人分)

・さんま	・・・1匹	・水	・・・1/2カップ
・大根おろし	・・・6cm分	・酒	・・・大さじ1
・付け合わせ		・しょうゆ	・・・大さじ1・1/2
・・・しめじやすだちなど		・みりん	・・・大さじ1・1/2

## 作り方

- ① さんまは頭と内臓を除き、4等分にする。
- ② 鍋に大根おろしと水、調味料を加え一煮立ちしたら、さんま、しめじを加え火が通るまで5分程度煮る。
- ③ 器に盛り、お好みですだちを添える。