



# さんまみぞれ煮

使用レシピ

## ★さんまの甘酢だれ★

| 材料名(1人前) | 数量(g) |
|----------|-------|
| さんまみぞれ煮  | 1切れ   |
| 人参       | 3     |
| いんげん     | 5     |
| しいたけ     | 3     |
| 長ねぎ      | 10    |
| 醤油       | 8     |
| 砂糖       | 6     |
| 酢        | 5     |
| 水        | 5     |
| ごま油      | 2     |

### <作り方>

- ① 人参、いんげん、しいたけ、長ねぎを食べやすい大きさに切り、いんげんは下ゆでする。
- ② 醤油、砂糖、酢、水を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③ 熱した鍋にごま油を入れ、人参、しいたけ、長ねぎを入れて炒め、火を止めてたれを加える。
- ④ 器に**さんまみぞれ煮**を盛り、③のたれをかけ、いんげんを飾る。



- 残暑の残る秋にピッタリのさっぱりとしたさんまの甘酢だれです。
- 旬のさんま、きのこを使用した、秋風味たっぷりの1品です。
- お好みに応じて、赤唐辛子などの辛みを加えても、おいしくお召し上がりいただけます。

## ★さんまと野菜のみぞれ和え★

| 材料名(1人前) | 数量(g) |
|----------|-------|
| さんまみぞれ煮  | 1/2切れ |
| ほうれん草    | 20    |
| もやし      | 10    |
| しめじ      | 10    |

### <作り方>

- ① ほうれん草を下ゆでし、食べやすい大きさに切り、もやし、しめじは下ゆでする。
- ② **さんまみぞれ煮**は食べやすい大きさに切る。
- ③ **さんまみぞれ煮**、ほうれん草、もやし、しめじを混ぜ合わせる。



- **さんまみぞれ煮**と具材を混ぜ合わせるだけで簡単においしいみぞれ和えが出来上がります。
- 旬のさんま、きのこを使用した、秋風味たっぷりの1品です。
- お好みに応じて、人参、小松菜などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

### 【栄養価】(1人前)

| 料理名   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | ナトリウム | カリウム  | リン    |
|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 甘酢だれ  | 178kcal | 7.5g  | 11.3g | 11.8g | 642mg | 159mg | 120mg |
| みぞれ和え | 72kcal  | 4.4g  | 4.9g  | 3.1g  | 96mg  | 232mg | 75mg  |