

梅味でさっぱり!

さんまの梅煮

低塩梅干しを使ってみましょう!



動脈硬化に良いEPAが多いさんまと梅干しのクエン酸は疲労回復。8%塩分の梅干しなら1日1個まで。



栄養価 (1人分)

エネルギー	378kcal
たんぱく質	19.2g
塩分	1.6g
カリウム	239mg
リン	185mg

材料

【2人分】

- さんま……………中2尾×4切れ(200g)
- 水……………1カップ(200ml)
- さとう……………小さじ4(12g)
- みりん……………小さじ4(20ml)
- ★ 酒……………小さじ4(20ml)
- 減塩しょうゆ……………小さじ2(10ml)
- 低塩梅干し……………2粒(16g)
- 生姜……………少々(4g)



ポイント

低塩梅干しは8%塩分を使用

作り方

- (1) 低塩梅干しは種をとっておく。
- (2) ★の調味料と水を鍋に入れ、ひと煮立ちしたらさんまを入れ煮込む。
- (3) 水気がなくなり、照りが出たら器に盛り付け完成。