

酢豚風さんま

レシピ作成：特別養護老人ホーム はしうら

お弁当のおかず
にもおすすめです
よ♪

(1人分当たり)

野菜の量

113g

食塩相当量

1.2g

材料 (2人分)

さんま (3枚おろし) 2尾分

下味

- ・酒・・・大さじ2
- ・すりおろし生姜・・・1.3g
(※生姜チューブ3cm程度)
- ・塩・・・少々 (0.3g)
- ・こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ2

- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・パプリカ・・・1個
(※写真は赤・黄1/2個ずつ)
- ・ごま油・・・適量
- ・こねぎ・・・5g (1本程度)

〔甘酢あん〕

- ・ケチャップ・・・大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・醤油……………大さじ1/2
- ・酢 ……大さじ2

作り方

- ① さんまを一口大に切り、酒とすりおろし生姜を入れて軽くもみ、塩とこしょうをふって10分漬け、片栗粉をまぶす。
- ② 玉葱とパプリカは3cm角に切り、耐熱容器に入れ、水大さじ1 (分量外) を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで500W3分程加熱する。キッチンペーパーで水分をとる。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、①と②を焼く。
- ④ ③の具材を取り出し、キッチンペーパーで拭いてAを入れる。よく混ぜながら中火で熱する。
- ⑤ ふつふつと煮だしたら、取り出した具材を入れて混ぜる。汁が多い場合は、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥ お皿に盛り付け、最後に小口切りにしたこねぎをちらす。

使用した石巻圏域の食材



- さんま
石巻市・女川町



- パプリカ
石巻市



- こねぎ
石巻市

【特別養護老人ホームはしうらの栄養士さんから】
甘酢あんの水分が少ない為、お弁当のおかずにも
最適です。



©宮城県・旭プロダクション

(発行：宮城県石巻保健所)