

☆料理名 焼きサンマの南蛮漬け

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

サンマ(切り身)	240g
酒	少々
ピーマン	1個
人参	40g
白ねぎ	60g
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2
油	大さじ1

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① サンマは食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ② ピーマン、人参、白ねぎは千切り、赤唐辛子は小口切りにして、人参、ピーマンはさっと茹でる。
- ③ 鍋にAと赤唐辛子を入れて煮立て、②を入れたバットに注ぐ。
- ④ フライパンを熱し、サンマを両面色よく焼く。
- ⑤ 焼いたサンマを③に入れ、約30分漬ける。



揚げずに焼くことでエネルギーを抑えた一品です。

(1人分) エネルギー250kcal/たんぱく質 11.9g/脂質 17.8g/塩分 0.9g

☆料理名 さんまのかば焼き

●材料(4人分)

さんま	160g (2匹)
なす	160g (中2本)
かぼちゃ	150g
ししとう	60g (12本)
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ1

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① さんまは頭と腹ワタをとって洗い、水気を取り6枚に切る。
- ② なすは大きめの短冊切りにする。かぼちゃはくし型に切り、レンジにかける。ししとうは破裂しないように切り込みを入れ、種をとる。
- ③ さんまに小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、中火でさんまの両面を焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、皿にいったん取り出し、②を炒める。
- ⑥ ⑤にAを加え、煮汁を煮立たせてさんまを戻し絡める。
- ⑦ 皿にかぼちゃを置き、その上に残りの⑥を盛り付ける。



旬のさんまを野菜と一緒に♪

(1人分) エネルギー238kcal/たんぱく質 9.3g/脂質 12.7g/塩分 1.1g