

サンマのゴマ煮



材 料 (2 人分)

サンマ	2 本	
長ネギ	60g(1 本)	
A	水	2/3 カップ
	しょうゆ	小さじ 1+1/2
	酒	大さじ 3
	みりん	小さじ 2
練りゴマ	大さじ 1	
すりゴマ	大さじ 1+1/3	

作り方

1. サンマは頭と内臓を取り除き、半分に切る。長ネギは 5~6 cm長さのぶつ切りにする。
2. 鍋に A を入れて煮立て、サンマを並べ入れる。落しぼたをして 15 分くらい煮て、長ネギを加え、練りゴマとすりゴマを混ぜ入れ、仕上げる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	366kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	28.4g
鉄	2.2 mg
カルシウム	142 mg
葉酸	51 μ g
食塩相当量	1.0g