

焼きサンマの香り漬け

<材料 4人分>

サンマ	3枚おろし	240g (半身を4枚)
れんこん		60g
人参		40g
しめじ		80g
赤ピーマン		40g

A

<たれ>	
赤唐辛子	小口切り 少々
しょうが	千切り16g
醤油	20cc (大さじ1と1/3)
さとう	4g (小さじ1強)
酢	40cc
だし汁	60cc

青じそ(千切り)	4枚
ねぎ(白髪ネギ)	20g



<1人分栄養価>

エネルギー	220kcal
カルシウム	32mg
鉄	1.2mg
塩分	1.1g

作り方

1. たれをつくる

Aを煮立てボウルに入れておく。

2. 下処理したきのこと野菜をたれにつけていく

しめじはオーブントースターの強火で5分焼く。

人参は千切り、れんこんは薄い輪切りにし、沸騰した湯の中で2～3分茹でて水気を切る。

赤ピーマンは千切り

材料をAのたれに入れ混ぜる。

3. さんまを焼いてたれにつける

サンマは1枚を2ヶに切ってフライパンで皮目から焼く。

魚から出る油をキッチンペーパーなどでふきとり、焼けたらたれに入れて30分おく。

4. もりつけ

器に盛りつけて青じそと白髪ネギをかざる。