

【学校給食レシピ紹介】

2018年12月掲載

レシピ名	さんまのしょうが煮
エネルギー(1人分)	186kcal
材料 (4人分)	(4人分) さんま(筒切 1/2) ……2尾 しょうが ……1片 酒 ……大さじ 1/2 三温糖 ……大さじ 1 濃口しょうゆ ……大さじ 1 みりん ……小さじ 1 酢 ……小さじ 1/3 水 ……適量
作り方	①さんまは半分に筒切りにして水でよく洗い、キッチンペーパーで水気をとる。 ②しょうがは細いせん切りにしておく。(針しょうがにする。) ③鍋に調味料と水を入れ、沸騰したら火を弱め、さんまとしょうがを入れる。 ④落としぶたをして、弱火で1時間程度煮る。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	さんまなどの青魚には、人の体内ではつくることのできない必須脂肪酸の一種のEPAやDHAが多く含まれています。EPAは血液をサラサラにする効果があり、またDHAは脳の構成成分として成長期の脳にとっても大切な栄養素です。 酢を少し入れることで軟らかく煮ることができます。コトコト煮込んだり、圧力鍋を使ったりすると骨まで食べることができます。しょうがが入っているので、魚の臭みもとれて食べやすいです。煮込んでいる時に煮汁を時々さんまにかけて、全体に味がついておいしいです。 火を止めてしばらくおいておくと味がなじみます。 