

# サンマとたっぷり野菜



## 栄養価(1人分)

エネルギー	423kcal
蛋白質	22.0g
脂質	28.5g
塩分	3.0g
野菜使用量	186g

## 材料(1人分)

- サンマ 1尾
- キャベツ 3枚
- 人参 1/8本
- 小松菜 1株
- ショウガ 1かけ
- ニンシク 1/2かけ
- 長ネギ 1/8本

## ★ たれ

- ゆで汁 大3
- しょう油 大1
- 水飴 小1  
(なければ砂糖でも)
- ゴマ油 小1

- ①サンマは頭を落とし、腹ワタを抜いて二等分し、よく洗う。人参はたんざく切り、キャベツは2cmぐらいのざく切り、小松菜は三等分ぐらいの長さに切っておく。
- ②鍋に1杯ぐらいの湯をわかし、ショウガ約半分をスライスして入れる。その後、よく沸騰したところへサンマを入れ、ひと煮立ちさせアクをすくう。次に人参を入れ5分ほど煮る。サンマによく火が通ったら、キャベツ、小松菜を入れ、1~2分煮る。
- ③その間たれを作る。残りのショウガ、ニンシク、長ネギをみじん切りにしておく。フライパンにゴマ油をひき、熱くなる前にみじん切りした香味野菜を入れてよく炒める。そこに、サンマのゆで汁、しょう油を入れひと煮立ちしたら、水飴を入れ、よくからませる。(水飴は砂糖と同じ糖分はあるが、水分が多いので同量ならば甘みを抑えられる。)
- ④お皿に野菜をとり出し、中央にサンマを並べて盛り付ける。サンマの上から熱々のたれをかけて出来上がり！

向後スターチ株式会社(ちば食育サポート企業)