

2024年10月号

【料理名】さんまと長いもの薬味しょうゆかけ



【献立】

鶏ひき肉ときのこの炊きこみご飯
豆腐とほうれんそうのみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】337 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】(2人分)

さんま……2尾

長いも……60g

ねぎ……20g

しょうが……10g

A 酢……大さじ1½

A しょうゆ……大さじ2

A 一味唐辛子……少々

【作り方】

1. さんまは魚焼きグリルでこんがり焼き、頭と骨を除いて大きめにほぐす。
2. 長いもは皮をむいてせん切りにする。
3. ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aと合わせて混ぜる。
4. 器に①を盛って②をのせ、③をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。