

さんまの甘から煮

	材料(2人分)				
	さんま(生)	80g			
水	約 80 ml				
酢	小さじ 1				
A	砂糖	大さじ 1			
	しょうゆ	大さじ 1/2			
	みりん	小さじ 1/2			
	生姜	2g			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	148 kcal	7.5g	10.2g	112 mg	0.8g



作り方

1. さんまは内臓をとって水洗いし、筒切りにする。
2. 生姜はせん切りにする。
3. さんまを水、酢で骨がやわらかくなるまで煮る。
4. 3にAを入れ落とし蓋をして煮る。



コメント

- ・骨まで食べてカルシウムアップ！