

【第29回／平成25年8月号】

さんまの梅煮 を紹介します。

さんまには必須アミノ酸を含んだ良質なたんぱく質や、眼精疲労やがん予防に効果のあるビタミンA、貧血予防効果のあるB12や、骨や歯のために必要なカルシウムなどが多く含まれています。

特に貧血予防効果のあるビタミンB12の含有量は、他の魚の3倍ともいわれるほど多く含まれていますので、成長期のお子さんから、高齢者の方に食べて欲しい魚です。

“とろサンマ”と呼ばれ、水揚げ量日本一の根室のさんまの季節がやって来ますが、カロリーの高い魚ですので、くれぐれも食べ過ぎには注意してください。

今月は、さんまの梅煮の紹介です。

ご家庭でさんまの甘露煮を作るかと思いますが、梅干しを加えサッパリと仕上げましたので、ぜひお試しください。



さんまの梅煮

材 料 (4 人分)

・さんま	3本	A	砂糖	小さじ2 1/2
・みょうがたけ	適宜		酒	大さじ3
			醤油	大さじ3
			だし汁	1カップ
			梅干し	2～3個

＝作り方＝

1. さんまは、4等分に切って、はらわたをきれいに取り除き、洗って水けを切っておく。
2. 鍋にさんまとAの調味料を加えて煮こむ。
3. 器に盛り付け、みょうがたけのせん切りをのせて出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	267kcal
タンパク質	15.1g
脂質	18.5g
炭水化物	5.1g
カルシウム	31mg
塩分	2.6g
食物繊維	0.1g