



10月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

【さんまの煮付け】

(1人分 232 kcal 塩分 2.1 g)

さんま	2尾
ごぼう	200g
生姜	1かけ
酢	大さじ1
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
大葉	4枚



<作り方>

- ① さんまを4つくらいのぶつ切りにし、ワタを取って熱湯で洗う。
- ② ごぼうを叩いて、一口大に切る。生姜は千切りにする。
- ③ さんまのごぼうを鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れ、☆を加えてひと煮たちさせアクをとり、生姜を入れて15~20分くらいかけて煮きる。
- ④ 大葉の上にさんまをごぼうを盛り付けたら出来上がり。

【かぼちゃの煮付け】

(1人分 46 kcal 塩分 0.1 g)

かぼちゃ	320g
いんげん	20g
だし汁	1カップ
砂糖	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ1/2



<作り方>

- ① かぼちゃは3cm角に切り、面とりをする。皮もところどころむく。いんげんは筋をとって茹で、半分に切っておく。
- ② 鍋に☆とかぼちゃを入れ、沸騰したら弱火にしてふたをし、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に②といんげんを添えて出来上がり。

Point!

さんまの煮付けは、生臭くならないように、3つのポイントがあります。

①熱湯で洗う。②ごぼうや生姜と一緒に合わせる。③アクを丁寧にとる。

これさえ出来れば、クセのないおいしい煮付けが完成です。

酢に含まれる酢酸がカルシウムを引き出し、吸引力を上げてくれます。

ご飯やお酒にも合うレシピです。ぜひお試しを♪