



## 秋刀魚とれんこんのお酢煮

残暑の疲れに  
血液サラサラレシピです

調理  
時間  
約23分

カロリー  
**374** kcal  
(1人分)



### 材 料

(4人分)

サンマ……………3尾  
れんこん……………80g  
(皮なし正味)

### <煮汁>

だし汁……………250cc  
酢・しょうゆ・みりん・  
酒……………各大さじ2  
砂糖……………大さじ3  
しょうが……………1片

### 作り方

1

サンマはウロコ・頭・尾・  
内臓を除き、身を4等  
分の筒切りにする。



2

れんこんはサンマ  
1切れの半分くら  
いの大きさに乱切  
りする。



3

1のサンマと2のれん  
こんと煮汁の材料を  
鍋に入れて火にかけ、  
中強火で7分煮る。



4

サンマをひっくり返し  
て、煮汁が1/3くら  
いになるまで煮つめる。



### 栄養価

- サンマやお酢には、動脈硬化の予防に効果的な栄養がたっぷり含まれています。
- れんこんは、鼻やのどの粘膜に良いねばり成分を含んでいます。
- 高脂血症、高血圧、糖尿、貧血などが気になる方におすすめの煮物です。

### ワンポイントアドバイス

- お酢はサンマの臭みを取り、身を軟らかくする働きがあります。
- 3でアクが出たら取り除きます。
- 4でサンマをひっくり返すときは、皮が剥がれないように気をつけて下さい。
- 鍋は、具材が重ならない大きさのものを使って下さいね。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。