

～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

さんまの トマト煮込み



調理時間
40分



材料 2人分

※()内は切り方

さんま(4等分にぶつ切り) 2尾(100g)
にんにく(みじん切り) ひとかけ(10g)
玉ねぎ(粗みじん切り) 1/2個(100g)
しめじ(石づきを取る) 1/2パック(50g)
オリーブ油 大さじ1(12g)
塩こしょう 適量
★トマト缶 1/2缶(200g)
★固形コンソメ 1個(6g)
★酒 50ml



〈1人分〉エネルギー437kcal、たんぱく質 20.4g、
脂質 30.2g、炭水化物 14.1g、塩分 1.6g

作り方

1. さんまを切って内臓を取り綺麗に洗う。塩(分量外)を振って、10分ほど経ったらキッチンペーパーで水気をよく拭く。
2. 鍋にオリーブ油をひき、弱火で香りがでるまでにんにくを炒めたら、さんまを入れて片面2分ずつ焼く。
3. さんまを焼きながら、鍋の空いたスペースで玉ねぎとしめじを炒め、塩こしょうで味をつける。
4. 鍋に★とさんまが浸る程度の水を加え、落とし蓋をして中火で10分、弱火でさらに10分煮込み、パセリ(分量外)を散らす。



～えいようメモ～

さんまの《DHA・EPA》
トマトの《リコピン》で
血液をサラサラに！

きのこの《ビタミンD》で骨を強く！

サラ サラ



ピリッとおいしい さんまのしょうが煮



調理時間
35分



材料 2人分

※()内は切り方

さんま(3等分にぶつ切り) 2尾
★しょうゆ 大さじ1.5(27g)
★みりん 大さじ2(36g)
★酒 大さじ2(15g)
★水 150ml
しょうが 20g(薄切り)
唐辛子(輪切り) 1本



〈1人分〉エネルギー370kcal、たんぱく質 18.9g、
脂質 23.2g、炭水化物 11.3g、塩分 2.1g

作り方

1. 切ったさんまの内臓を取り、綺麗に洗う。
2. 鍋に★を入れ中火にかける。煮立ったらさんまとしょうが、唐辛子を入れ、落とし蓋をして弱火で15分煮る。
3. さんまに火が通ったら、余熱で味を染み込ませる。

材料を切って、煮るだけ！！
さんまは焼く以外にも
おいしい食べ方が沢山ありますよ♪



『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして

