

12月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ  
オストメイト向け

# さわらのさっぱり煮

## 材料 [2人分]

さわら	…2切れ
大根	…2.5cm
だし汁	…1/2カップ
酒	…大さじ1/2
A みりん	…大さじ1/2
砂糖	…大さじ1/2
しょうゆ	…大さじ1
しょうが	…お好みで



1人分241kcal / 塩分1.6g



## つくり方

- ①大根は皮を剥き、すりおろす。
- ②鍋にAを入れ、中火で煮立てたところにさわらを加え、5分程度煮る。
- ③②のさわらを器に盛り、①をのせて適量の煮汁を上からかける。
- ④お好みで、すりおろしたしょうがをのせる。



脂肪分が少なく、腸にやさしいレシピです。

鯖は、関西地方では春が旬とされていますが、関東地方では冬が旬とされています。