

サンマと秋なすのオランダ煮



ポイント

- ・油で揚げ焼きするのでエネルギーアップになります。
- ・サンマはあらかじめ下処理（頭と内臓を取り除く）済みのものを使うと手軽に作れます。

材料（1人前）

サンマ（大）	1/2 尾（正味 65 g）
なす	1/2 本（40 g）
油	小さじ1と1/2（6 g）
昆布だし	100ml
A(減塩しょうゆ)	小さじ1と1/3（8 g）
みりん	小さじ1（6 g）
しょうが	5g
かいわれ大根	5g

作り方

- ① 鍋または深めのフライパンに油を熱し、サンマとなすを焼いて、昆布だしを入れる。
- ② Aの調味料を入れ、アルミ箔で落とし蓋をして中火で10分ほど煮る。
- ③ 皿に盛り付けて、針しょうがとかいわれ大根を飾る。

栄養価

エネルギー	273 kcal	たんぱく質	13.0 g
カリウム	398 mg	食塩相当量	1.2 g
リン	153 mg	水分	189.7 g

お料理の下準備

- ・下処理済みのサンマを、2等分の筒切りにする。
- ・なすは2等分にして、皮に斜めの切り目を数カ所入れ、水にさらしてアクを抜く。
- ・しょうがは針しょうが（ごく細いせん切りにして、水にさらし水気を切る）にする。

お料理メモ ～オランダ煮とは～

食材を油で炒めたり揚げた後に、醤油、みりん、だし汁などで煮込む料理です。江戸時代に長崎の出島から全国に広がったため、この名前で呼ばれるようになったと言われています。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版（八訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。