



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



秋の味を楽しむ さんまのオイル煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
243kcal	1.5g	約30分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

さんま	2尾
にんにく	1片
A 酒	大さじ2
塩	小さじ1
サラダ油	150ml
B ローリエ	1枚
粗挽き黒こしょう	少々

■作り方

- ①さんまは頭と尾を落として4等分に切り、切り口から内蔵を取り除き、よく水洗いをして水気を拭き取る
- ②ボウルにAをあわせて①を入れ、途中で上下ひっくり返しながらか10分程度漬ける
- ③にんにくは薄切りにする
- ④鍋に②とBを入れ、②の水気をよく拭き取ってから入れ、弱火で7~8分加熱し、細かい泡が出てきたら、上下を返して更に7~8分加熱する
- ⑤④の火を止め、鍋のまま冷ます



・野菜と一緒にパンにはさんでも美味しくいただけます。
・サラダ油の代わりに、オリーブオイルで作成すると風味がアップします！

cooking memo