

## さんまと豆腐のあっさり煮込み 【下痢】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	222kcal	たんぱく質	17g
食塩相当量	1.7g		

### STORY

サンマには血液をサラサラにしたり血管を軟らかくして動脈硬化や血栓の予防、悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。

### 材料(2人分)

- さんま蒲焼き (100g)
- 木綿豆腐 (200g 2/3丁)
- ねぎ (90g 6本)
- だし汁 (1カップ)
- しょうゆ・みりん (各小さじ2)
- 粉山椒 (少々)



## 作り方

---

1. さんまの蒲焼は 1.5 cm幅に切る。ねぎは 3 cmの長さに切る。



2. だし汁を煮立て (①)、2~3 cmの厚さに切った豆腐を入れ (②)、さんまの蒲焼を加え (③) ひと煮立ちし、しょうゆ、みりんを加える。(④)

①



②



③



④



3. 2. にねぎを加えてさっと煮て (⑤)、器に盛り、山椒をふる。(⑥)

⑤



⑥



## Point

---

豆腐の厚みは薄くしたほうが味が染みやすいので2~3 cmが良いでしょう。