



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	174
たんぱく質(g)	10.6
脂質(g)	14.2
糖質(g)	2.1
食物繊維(g)	0.7
食塩相当量(g)	0.9

材料（2人分）

・さんま	小さめ2尾
★酒	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1/2
★しょうが	1かけ
★小ねぎ	10g
・大根おろし	60g
・すだち	1個

〈作り方〉

- ① しょうが、小ねぎはみじん切りにする。
- ② さんまは洗い水気を拭き、魚焼きグリルでこんがり焼く。
- ③ 耐熱容器に★を入れ、電子レンジで温め香味だれを作る。
- ④ 焼き上がったさんまを皿に盛り、③をかけ、大根おろしとすだちを添える。

～ レシピのポイント ～

香味だれを「後がけ」することで塩分控えめでも満足感がアップします。
さんまを丸ごと使うことで、秋の定番感と調理の手軽さを両立したレシピです。