



## さんまのピリ辛煮

おすすめの味わい: 中口



コチュジャンのピリッとした刺激にお酒が進みます。

1手間かけて、いつもと違うサンマの楽しみ方！

調理時間: 15分

カロリー: 762Kcal (1人分)

塩分: 2.4g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料 (2人分)

秋刀魚 (2尾)、小麦粉 (適宜)、  
生姜・にんにくみじん切り (各1/2片)

### 【調味料A】

醤油・みりん (各大さじ1)、  
酒 (大さじ2)、コチュジャン (小さじ1)  
サラダ油 (大さじ1)、いりごま (大さじ2)

### 【つけ合わせ】

甘酢しょうが、菊菜のゆずボン浸し

### 作り方

- 1 秋刀魚は内臓を取り出し、3つに切る。
- 2 生姜・にんにくは薄くスライスする。
- 3 ①の秋刀魚に小麦粉をつけ、サラダ油 (大さじ1) を熱したフライパンで両面焼く。
- 4 ③に生姜・にんにく・【調味料A】を加え、煮絡める。
- 5 器に盛り、いりごまをふり、【つけ合わせ】を添える。