

さんまのマース煮

1人分 136 kcal



材料（4人分）

さんま	2尾
塩	ひとつまみ
酒	大さじ1

作り方

さんまは洗い、半分に切る。

鍋にさんまと浸るくらいの水を入れ、塩と酒を加え最初は強火で、沸騰したら中火にし、水分がなくなるまで煮込む。

他の魚でもできます。

宜野湾市食生活改善推進員