



# だいとう キラキラ大東

## わしょく レッツ♪和食 クッキング



### ざいりょう (にんぶん) 【材料】(4人分)

- ・まいわし……………4匹 ひき
- ・うめぼし……………2個 こ
- ・しょうが……………1かけ
- ・さとう……………おおさじ1強 きょう
- ・さけ……………こさじ1強 きょう
- ・しょうゆ……………おおさじ1半 はん
- ・かくぎこんぶ……………3g ぐらむ
- ・みず……………60g ぐらむ

### えいようか (ひとりぶん) 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：129キロカロリー
- たんぱく質：10.2グラム しつ
- 脂肪：6.9グラム しぼう
- 塩分：2.2グラム えんぶん

### つく かた 【作り方】

- ① いわしは、側面を包丁の背を立てて、尾から頭の方へ動かし、うろこを取る。胸びれの後ろに包丁をあて、頭を切り落とす。おなかの部分に切れめを入れ、包丁の先を使って、はらわたを全部取り出す。流水でいわしのおなかの中をよく洗う。とくに骨についている血は、軽く爪を立てて取る。キッチンペーパーで水気をよくふいておく。(おなかの中も)
- ② いわしが4つ並べて入るくらいの大きさの鍋を用意し、調味料をすべて入れて、一度沸かす。そこへ角切り昆布と、種をとって包丁でたたいた梅干し、千切りにしたしょうがを入れ、いわしを並べる。
- ③ 落とし蓋(アルミホイルでも可)をして、弱火でいわしが骨までやわらかくなるまで煮る。(1~2時間ほど)ときどき揺すって、汁をまんべんなくいわしにかける。