



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
- ・砂糖……………大さじ1強 さとう おお きょう
- ・酒……………小さじ1強 さけ こ きょう
- ・しょうゆ……………大さじ1半 おお はん
- ・角切り昆布……………3g かくぎ こんぶ ぐらむ
- ・水……………60g みず 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。