



いわしのかば焼き

用意するもの(4人分)

いわし 4尾(600g)
 薄力粉 大さじ2と2/3
 ピーマン 1と1/2個
 赤パプリカ 1/3個
 黄パプリカ 1/3個
 油 大さじ1と1/3

A { おろししょうが 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1と3/5
 みりん 大さじ2
 砂糖 大さじ2と2/3
 酒 大さじ2と2/3
 ごま 小さじ1と1/3



- ①いわしは手開きにする。ピーマン、パプリカは3cmの千切りにする。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③いわしの水気を拭き、薄力粉をまぶす。
- ④フライパンに半分の量の油を入れ、①のピーマン、パプリカをさっと炒め取り出す。
- ⑤そのまま③を焼き、火が通ったら、②の半分の量を入れ、とろみがつくまで弱火で加熱する。最後に②の残りを加えひと煮たちさせる。
- ⑥お皿に④をしき、⑤のいわしをのせ、残ったたれを全体にかけ、ごまをふる。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
227kcal	11.2g	8.9g	21.2g	1.2g	63mg

(日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より)