

## いわしの梅生姜煮



### 栄養価(1人分)

エネルギー 226kcal、たんぱく質 16.9g  
脂質 11.1g、炭水化物 9.0g  
亜鉛 1.0mg、食物繊維 0.2g  
食塩相当量 2.4g

### 材料(2人分)

真いわし	4匹(正味160g)	★酒	大さじ1と1/2(22.5g)
しょうが	1片(14g)	★しょうゆ	小さじ4(24g)
梅干	1個(正味14g)	★みりん	小さじ2(12g)
◎米酢	大さじ1(15g)	★砂糖	小さじ2(6g)
◎水	100cc		

POINT いわしは傷みやすいので新鮮なものを用い、手際よく調理する

### 作り方

- しょうがは皮をむいて千切りにする。
- いわしはうろこを取り、胸びれごと頭を落とし、尾びれを切り取る。  
内臓を抜き、流水で洗いキッチンペーパーで水けをよくふき取り3等分する。  
POINT いわしは身が軟らかいため、うろこを取る時は頭を押さえる
- 鍋底にいわしを並べしょうがをちらし、◎を加え強火にかける。
- 煮立ったらあくを取り、ぬらしたキッチンペーパーで落とし蓋をし弱火～中火で30分、  
煮汁がほとんどなくなるまでじっくり煮る。  
POINT 身が崩れるのを防ぐため、煮ている最中はいわしを触らない
- 梅干をちぎり入れ、★を加え、弱火でさらに20分ほどじっくり煮る。  
POINT 煮汁が少なくなってきたら、鍋を傾け煮汁をおたまで回しかけると味みかよくなる
- 火を止め、そのまま動かさずにあら熱が取れるまでおく。