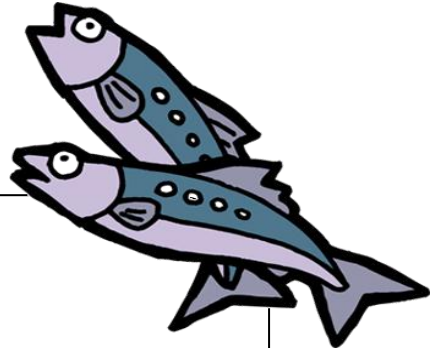


いわしのかば焼き風

いわしなどの青身魚がもつあぶらには、血液をサラサラにしたり、記憶力をよくする栄養がたっぷりあります。



材料(4人分)

下味	いわし・・・4尾
	濃口しょうゆ・・・小さじ1
	酒・・・小さじ1
	生姜・・・1片
	澱粉・・・適量
	揚げ油・・・適量
たれ	濃口しょうゆ・・・大さじ2
	みりん・・・大さじ1
	三温糖・・・大さじ1
	水・・・大さじ2
	澱粉・・・小さじ1

調味料は加減してください。

作り方

- ①いわしは頭をとり、開いてはらわたをとる。
- ②生姜をすり、調味料とあわせていわしに下味をつける。
- ③②のいわしに澱粉をつけ、からっと揚げる。
- ④たれの調味料を合わせてひと煮立ちさせ、水でといた澱粉でとろみをつける。
- ⑤いわしにたれをかけて、できあがり。

エネルギー;143カロリー、タンパク質;7.3g、脂肪;7.9g、カルシウム27mg、塩分0.8g