



鯖の梅煮



材料(2人分)

I: 砂糖・しょうゆを入れない場合

- いわし…2尾 ※いわしの品種はお好みで良い
- 梅干し…2個 種を取り実をつぶす(種も一緒に煮る)
- しょうが すりおろし又は千切り…小さじ山に1杯
- 酢…小さじ1

II: 砂糖・しょうゆを入れる場合

- いわし…2尾 ※いわしの品種はお好みで良い
- 梅干し…2個 種を取り実をつぶす(種も一緒に煮る)
- しょうが すりおろし又は千切り…小さじ山に1杯
- 酢…小さじ2
- 砂糖…大さじ1 ●しょうゆ…小さじ1
- 水100ccぐらい(魚がちょうど浸るぐらい)
- 大葉…4枚

※Iで作った場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー…141kcal	・脂 質…7.5g	・カルシウム…66mg	・食物繊維…0.6g
	・たんぱく質…15.6g	・炭水化物…3.9g	・鉄 分…2.1mg	・食塩相当量…1.3g



① いわしの頭を切り落とし腹を開いて内臓を取ります。キッチンバサミを使うとまな板を汚さずに済むので楽です。流水でよく洗い、背骨に付いている血合いもよく流します。魚がちょうど入るぐらいの鍋に入れます。



② 梅干し、酢、しょうがを入れ魚が浸るぐらいの水を入れ、ふたを少しずらしてかぶせて煮ます。途中でひっくり返し、ふたを半分ぐらいにして水けが深さ5mmぐらいになるまで煮ます。皿に盛り、刻んだ大葉を上からかけます。※IIの砂糖、しょうゆを入れる場合も同様です。