

いわしの蒲焼き風

材料 (4人分)

- いわし 4尾 いわしの開きを
購入してもよい
- 酒 大さじ1 (15g)
- しょうが汁 小さじ2 (10g)
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ2 (18g)
- 油 小さじ2 (8g)
- 砂糖 大さじ1 (9g)
- 濃口醤油 小さじ2 (12g)
- みりん 小さじ2 (12g)
- 水 大さじ2
- フロッキー 80g
→小房に分け、ゆでておく
- ミニトマト 8個 (80g)
→洗っておく

栄養価 (1人あたり)

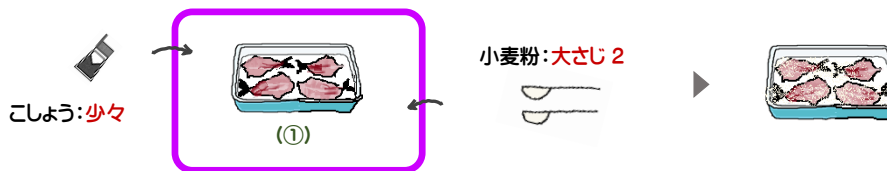
エネルギー: 163kcal
たんぱく質: 11.3g
脂質: 6.5g
炭水化物: 12.8g
食塩相当量: 0.6g

作り方

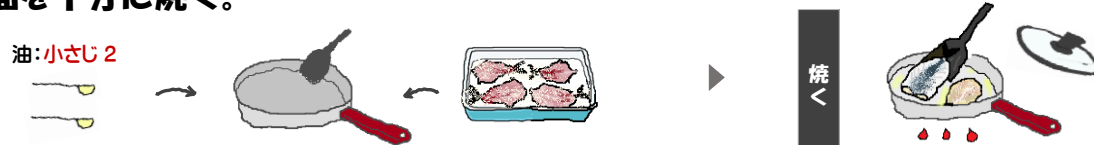
① いわしは頭と内臓を取り除き、手開きし中骨を取る。
酒としょうが汁を振り、2~3分おいて、水気を取っておく。



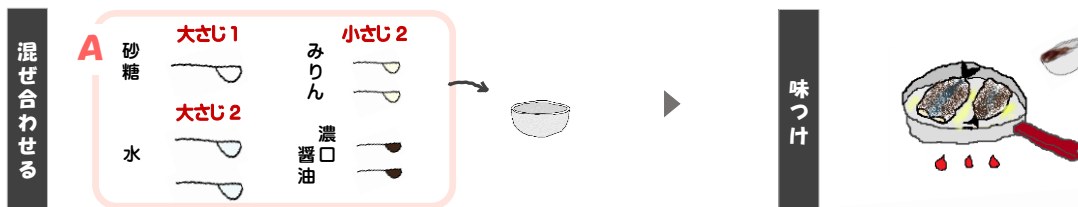
② ①に、こしょうを振り、小麦粉を両面につける。



③ フライパンに油を入れ、②を中火~弱火で蓋をしてきつね色になるまで両面を十分に焼く。



④ Aを混ぜ合わせ、フライパンに流し入れ、味つけて照りを出す。



⑤ フロッキー、ミニトマトを添え、盛りつける。

