

オレンジページレシピ

オレンジページnet
毎日をちょっとおいしく、もっと楽しく。

いわしのかば焼き

料理: 千葉道子



いわしに甘辛のたれをしっかりとからめます。フライパンで作るので手軽。

材料 (4人分)

いわし(大) 4尾

下味用調味料

しょうゆ 大さじ2

しょうが汁 小さじ1

またはおろし玉ねぎ 大さじ1

ピーマン 3個

たれ

みりん 大さじ4

しょうゆ 大さじ4

酒 大さじ1

砂糖 大さじ1～1と1/2

片栗粉 少々

サラダ油 大さじ5

甘酢しょうが

しょうが(大) 1個(100g)

塩 小さじ2/3

砂糖 大さじ2

酢 1/3カップ

粉山椒 適宜

熱量 27kcal (1人分、つけ合わせ63kcalを除いて)

作り方

1.いわしは、手開きにして中骨を取り、下味用調味料をふって20分ほどおく。たれの材料を合わせておく。

2.甘酢しょうがを作る。しょうがは皮をむいてせん切りにし、塩をふってもみ、水けを強く絞ってから砂糖と酢を合わせたものに漬け込む。

3.ピーマンは縦2つに切ってへたと種を取り、さらに縦3つに切り、フライパンにサラダ油大さじ1を熱して強火でさっと炒め、取り出す。

4.フライパンに油大さじ4をたして熱し、いわしの汁けをきって片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて身のほうから焼き、きれいな焼き色がついたら(強火で1～2分)裏に返して1～2分焼く。余分な油を拭き取り、たれを一度に加える。

5.煮立ったら中火にし、鍋を揺すりながらスプーンで汁をかけ、たれがとろりとなるまで煮つめる。いわしを皿に盛り、ピーマンと甘酢しょうが、小皿に粉山椒を添える。

(1人分、つけ合わせ63kcalを除いて、271kcal)

Copyright (C) The Orange Page Inc. All Rights Reserved.

このホームページに掲載されているレシピ・イラスト・写真・その他のコンテンツの無断転載を禁じます。