



ワンポイントアドバイス

・いわしは不飽和脂肪酸のイコサペンタエン酸を豊富に含んでいます。

いわしの梅干煮

材料

	(1人分)	(4人分)
		[目安量]
いわし	120g	4尾
根生姜	5g	1かけ
梅干し	20g(2個)	8個
[さとう しょうゆ みりん]	5g	大さじ2
	10g	大さじ2強
	2g	小さじ1・1/3
ちんげんさい	70g	2株

作り方

- ① いわしはうろこを除いて頭を落とし、腹に切れ目を入れて内臓を取り除き、よく水洗いする。
- ② 根生姜は薄く輪切りにし、ちんげんさいは食べやすい大きさに切り、熱湯で色よく茹でる。梅干は種を除く。
- ③ 鍋に、さとう、しょうゆ、みりん、梅干し、根生姜、水カップ1を入れ、いわしを並べ入れ、落し蓋をして中火で約10分煮る。
- ④ 煮汁をかけながら、さらに4～5分煮て器に盛り、ちんげんさいを添える。

エネルギー 167kcal

たんぱく質 12.7g

塩 分 6.0g

食物繊維 0.7g