

いわしのかば焼き



5 よくかんで
食べよう



材料（4尾分）

いわし（手開きをして 70g 程度）	4 尾
片栗粉	適量
油	大さじ 1・1/2
A	
しょうゆ	大さじ 1・1/2
酒	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 1・1/2
砂糖	大さじ 1/2
おろししょうが	大さじ 1/2

ポイント

いわしを購入するときは、背が青く、まるまると太っていて、目がにごっていない新鮮なものを選びましょう！

やってみよう！ いわしの手開き



- ① うろこを取り、包丁で頭を落とす。
- ② 手でわたを取って腹の中を洗う。
- ③ 中骨にそって手で開く。
- ④ 中骨をはがす。
- ⑤ 腹骨をそぎ取る。

作り方

- 1 いわしは手開きをしてペーパータオルで余分な水分をふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、いわしの皮目を下にして中火で焼く。皮に焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。（※脂が多く出ていればふき取る）
- 3 いわしに火が通ったら、混ぜ合わせた調味料 A を加え、たれにとろみがついてきたら弱火にし、スプーンなどでたれをいわしにまわしかけながらさらに煮詰める。

1 人分の栄養価

エネルギー200kcal / たんぱく質 14.4 g / 脂質 11.2 g / 食塩 1.2 g