

いわしのみりん干し



作り方

1. いわしを手開きし、頭とわたを取り出し、水洗いしたらキッチンペーパーで水けをふき取る。
2. いわしをバットに並べ、塩小さじ1(分量外)をまんべんなく振りかけて30分程身をめる。
3. 2のいわしの水分をふき取り、再びバットに並べ、合わせておいた調味料☆をいわしに回しかけ、ラップをし、1時間程冷蔵庫で休ませる。
4. 3のいわしを金網に重ならないように並べ、金網ごと干物ネットに入れて半日程干したら完成!

材料【40尾分】

- いわし…………… 40尾
- ☆しょう油……………40ml
- ☆みりん……………80ml
- ☆砂糖…………… 大さじ1/2
- ☆白ごま……………お好み

1人(4尾)あたりの栄養成分量

エネルギー
359kcal

たんぱく質
37.6g

脂質
18.7g

食塩相当量
1.0g

カルシウム
167mg