

いわしの甘酢づけ

材料【2人分】

- いわし4匹…… 120g
- きゅうり…… 1本
- 玉ねぎ…… ¼個
- ☆ 酢…… 大さじ3
- ☆ 砂糖…… 大さじ2
- ☆ しょうゆ… 大さじ2
- ☆ 水…… 大さじ5
- ☆ すりごま… 大さじ3

作り方

1. いわしは頭・内臓をとり、キッチンペーパーで水分をとる。
2. きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄切りに切る。
3. いわしは素揚げし(油ハネに注意!)、表面が茶色に色づくまでからりと揚げる。
4. ☆の材料を混ぜ合わせ、甘酢だれを作る。
5. 揚げたいわしの上にきゅうり・玉ねぎをのせて、甘酢だれをかけ、しばらく冷蔵庫に入れてなじませる。



1人あたりの栄養成分量

エネルギー
241 kcal

たんぱく質
15.5g

脂質
12.3g

食塩相当量
2.7g

カルシウム
176mg