

イワシ de うれ塩井レシピ

〈材料 2人分〉

イワシ	2尾
小麦粉	適量
サラダ油	適量
にんじん（型抜）	適量
キャベツ（ざく切り）	200g
A	砂糖 大さじ 1/2
	しょうゆ 大さじ 1/2
	水 大さじ 2
ごはん（無洗米）	360g
白ごま	適量



- ① キャベツとにんじんを電子レンジ用容器に入れ、レンジで500W・4分程度加熱する。
- ② イワシは手開きをして小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を入れ、身を下にして並べ、両面によい焼き色がつくように焼く。
- ③ フライパンの火を止め、イワシを取り出し、キッチンペーパーで油を拭き取る。
- ④ フライパンにAを入れ、弱火でとろみをつけタレを作る。イワシを戻しタレをからめる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、①のキャベツを敷きイワシをのせる。
- ⑥ にんじんを飾り、白ごまをふる。

おすすめレシピ動画

エネルギー610kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.2g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 1.5g