

2024年8月号

【料理名】いわしとごぼうの梅煮



【献立】

ゴーヤーの塩昆布あえ  
レタスとえのきのみそ汁

【調理時間】25分

【カロリー】268 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2人分)

いわし……3尾  
ごぼう…… $\frac{1}{2}$ 本(100g)  
梅干し(塩分13~14%のもの)……1個  
ねぎ……1本  
A 昆布(5cm角)……1枚  
A 酒……大さじ3  
A みりん……大さじ2  
A しょうゆ……大さじ1  
A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

【作り方】

1. いわしは頭とうろこを落とし、半分に切る。わたを除いて血合いを洗い、水気を拭く。
2. ごぼうは皮をこそげて斜め3mm幅に切り、さっと洗って水気をきる。ねぎは斜め4cm幅に切る。
3. 鍋にAとごぼうを入れて中火で煮たて、いわし、つぶした梅干し、ねぎを重ね入れ、ふたたび煮たったら落としふたをして弱めの中火~中火で15分ほど煮る。

※よりさっぱりさせたい場合はAに酢大さじ1を加えても。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。