

2025 年 6 月号

【料理名】いわしとごぼうのしょうが煮



【献立】

キャベツと豆苗の塩炒め

さやいんげんとかにかまのごまみそあえ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 324 kcal

【塩分】 2.2g

【主材料】（2 人分）

いわし…… 4 尾

ごぼう……60g

しょうが……20g

A 水、酒……各 $\frac{1}{2}$ カップ

A しょうゆ……大さじ 1 $\frac{1}{2}$

A 砂糖……大さじ 1

【作り方】

1. いわしはキッチンばさみで頭を切り落とし、3 等分に切ってわたを除く。塩少々を加えた冷水で手早く洗い、さらに流水で洗い流して、ペーパータオルで水気をよくおさえる。
2. ごぼうは乱切り、しょうがは薄切りにする。
3. フライパンに A を合わせて火にかけ、煮たったら①と②を加えて落としふたをし、弱めの中火で 10 分ほど煮る。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。