

2025年7月号

【料理名】いわしの黒酢照り焼き



【献立】

きゅうりとトマトのごまダレサラダ  
にら玉スープ

【調理時間】15分

【カロリー】276 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

いわし(開いたもの)……4尾

ししとう……6本

A 酒……大さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ1

A しょうゆ……大さじ1

黒酢……小さじ2

【作り方】

1. いわしは小麦粉を薄くまぶす。ししとうはへたを少し切り落とし、切りこみを小さく入れる。
2. フライパンに油小さじ1を熱し、いわしを皮から焼く。あいたところに、ししとうを並べ入れる。
3. いわしの皮がこんがり焼けたら返し、ししとうは色が鮮やかになったらとり出す。
4. いわしに火が通ったら、火を少し弱めて余分な脂を拭き、Aを加える。煮たったら黒酢を加え、ふたたび煮たったら火を止める。器に盛り、ししとうを添える。

●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=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。