

おいしいたれで、ごはんがすすみます

メニュー

いわしのかば焼き丼
きんぴら風煮物
かき卵汁
牛乳

いわしのかば焼き丼

いわしのかば焼き丼

(1人分)

ごはん	200g
いわし開き(2尾分)	90g
酒	少々
でんぷん	少々
揚げ油	

たれ(4人分)

しょうゆ	35g	みりん	15g
酒	15g	しょうが汁	少々
水	適量		

付け合せ(1人分)

小松菜(ゆで)	40g
---------	-----



あじでもおいしい。
魚が好きになる
お料理です。

<いわしのかば焼きの作り方>

- ① いわしに酒をふり、でんぷんをまぶして揚げる。
 - ② 分量のたれを合わせて小鍋に入れ、火にかける。
 - ③ たれがひと煮立ちしたら、揚げたいわしを鍋に入れてからめる。
- ※たれは、何人分かまとめて作りましょう(4人分で記載してあります)。