



梅とイワシのあっさり煮

168kcal/調理時間20分

[材料 4人分]

イワシ	16尾
梅干し	4個

A	
水	1カップ
酒	1/2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

[作り方]

1. イワシのうろこを取り、頭と内臓を切って取りのぞき、よく水洗いする。
2. 浅い鍋にAを入れて煮立て、梅干しを粗くちぎって加えたら、1のイワシを重ならないように並べる。
3. 落としフタをし、煮立ったら弱火にして約5分煮る。
4. イワシに火が通ったら、煮汁をかけながら照りよく煮上げる。