

## いわしのかば焼き風

### <材料4人分>

いわし開き	4切	
酒	小さじ2	
かたくり粉	20g	
油	適量	
A	こいくち醤油	6g
	砂糖	8g
	みりん	4g
	酒	2g
	しょうが(すりおろし)	2g
	水	10g

### <作り方>

- ① いわしに酒をふりかけておく。
- ② 油を熱し、①のいわしにかたくり粉をまぶして、カリッと揚げる。
- ③ 鍋にAを煮立て、少しとろみがついたら火を止め、②のいわしにかける。

【フライパンで焼く場合】フライパンに油を熱し、かたくり粉をまぶしたいわしの両面をカリッと焼く。フライパンの油をふき取り、Aを煮立て少しとろみがついたら、いわしをもどしてからめる。



### <ポイント>

- ・さんまなどでもできる、定番料理です。甘辛煮で、魚が苦手な子どもたちにも人気です。
- ・いわしの臭みを抑えるために下味に酒をふりかけ、タレにしょうがを入れるのがポイントです。しょうがの量は、お好みで加減してもいいです。