



イワシの土佐煮

166kcal／調理時間25分

[材料4人分]

イワシ	12尾
しょうが	1片
かつお節	5g

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

[作り方]

1. イワシの頭を切り落とし、手で内臓を取り除いてから、2等分する。
2. しょうがをせん切りにする。
3. 鍋にAを煮立て、1のイワシを並べ、しょうがを散らす。
4. 煮立ったら火を弱めて落としぶたをし、煮汁が少なくなるまで10分ほど煮る。
5. 仕上げにかつお節を加えてからめ、器に盛り付ける。
6. 煮汁を均等にかからめるために、イワシが重ならないように並べること。
7. 煮汁が少なくなってきたら、イワシに煮汁をかけながら、照りよく仕上げる。

[ポイント]

3. 煮汁を均等にかからめるために、イワシが重ならないように並べること。
4. 煮汁が少なくなってきたら、イワシに煮汁をかけながら、照りよく仕上げる。