

2024年7月号

【料理名】いわしのレンジ黒酢煮



【献立】

焼きなす

さやいんげんのみそ汁

【調理時間】20分

【カロリー】269 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2人分)

いわし……4尾(正味200g)

セロリ…… $\frac{1}{2}$ 本

しょうが……1かけ

A 黒酢……大さじ3

A しょうゆ、みりん、ごま油……各大さじ1

【作り方】

1. いわしはうろこを除いて頭と内臓を除き、よく洗って水気を拭く。
2. セロリは茎は細く切り、葉はざく切りにする。しょうがはせん切りにする。
3. 耐熱皿に①を並べてセロリとしょうがをのせ、混ぜたAをかける。ラップをふんわりとして電子レンジで6分加熱する。

●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。