

イワシのかば焼き

生姜と青シソのタレをかけてかば焼風に！

スーパーで開いてある魚を買えば簡単に作れます
とにかく子どもが喜んで食べてくれます



材料（4人分）

イワシ…4尾	片栗粉…大さじ3
生姜…1片	タレ（だしつゆ…大さじ3、
青じそ…4枚	水…100cc、砂糖…大さじ3、
油…大さじ1	酒…大さじ3）

作り方

- ① イワシは手開きし、50℃洗いをする。1尾を2枚にして半分に切り、4切れにする（店で開いてあるイワシを購入すると簡単）。
- ② ①のイワシに片栗粉をまぶす。フライパンに油大さじ1を熱し、イワシを最初は弱火で、最後は強火で両面をこんがりとし色よく焼く。タレの半量を回し入れ味を含ませる。
- ③ 生姜、青じそはせん切りにし硬く絞っておく。
- ④ ②を皿に並べ、上に生姜と青じそをのせ、残りのタレを全体にかける。

もうなぎ屋さんに行かなくていい！
また作って～

