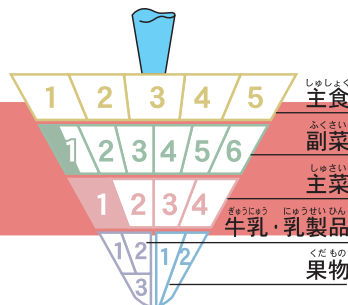


はちめと氷見ねぎの煮つけ



副菜0.5つ・主菜1つ
91kcal 塩分1.3g

準備しよう

食材（4人分）

- ☐ はちめ（めばる）4尾 ☐ 氷見ねぎ 2本
- ☐ しょうが（うす切り）2枚 ☐ 塩 大さじ1（洗い用）
- 調味料
 - ☐ 水 100cc (1/2カップ) ☐ 酒 50cc (1/4カップ)
 - ☐ しょうゆ 大さじ2
 - ☐ みりん 大さじ1 ☐ 砂糖 大さじ2



器具（数が書いてないのは1つです）

- ☐ 包丁 ☐ まな板 ☐ まな板用すべりどめ ☐ キッチンばさみ
- ☐ フライパン（フタつき） ☐ フライ返し ☐ トング ☐ キッチンペーパー
- ☐ クッキングシート（落としぶた用） ☐ さいばし ☐ スプーン（大）
- ☐ 計量カップと計量スプーン（大） ☐ うろことり（なければペットボトルのフタ）

食器

- ☐ 深皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

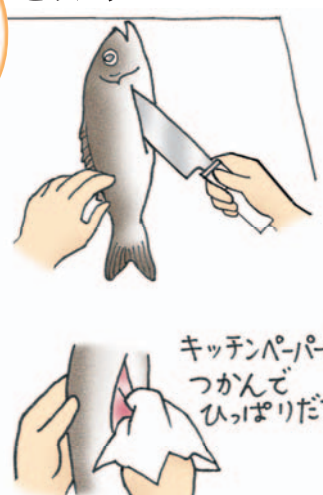
さあ、つくってみよう！

めやす 30分	はちめの下ごしらえをする 15分	ねぎを切る 5分	調味料を合わせて煮る 10分	できあがり
------------	------------------	----------	----------------	-------

1 うろことりや包丁でうろこをこそげとる。ペットボトルのフタをつかうと簡単（尾から頭の方へ）



2 ペーパーで水をふきとって、盛り付けたときに裏側になる側に切り目をいれ、はらわたをとりだす



3 エラをとる。エラぶたのなかにある赤いビラビラをはさみで切る



4 氷見ねぎの根を切りおとし、3cmくらいのぶつ切りにする



5 フライパンに⑤の調味料をいれ、しょうがとはちめをいれて、落としぶた、きせぶたをして煮る



6 5分たったらねぎをいれて、煮汁が少なくなるまで煮る



煮汁をスプーンでかけてね

フライ返しとさいばしで、そっとすくって出す。向かって左側に魚の頭がくるように盛り付ける

