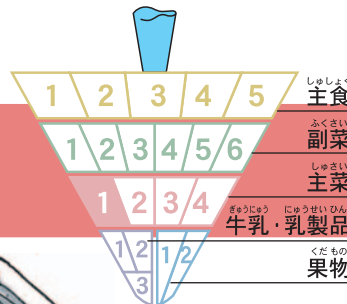


# す いわしの酢いり



主菜1つ  
123kcal 塩分2.1g

## 準備しよう

### ● 食材 (4人分)

- ☐ 小いわし 20尾 ☐ ごぼう 20cm
- ☐ しょうが (薄切り) 1枚
- ◎ ☐ しょうゆ 1/4カップ ☐ みりん 1/4カップ
- ☐ 酒 1/4カップ ☐ 砂糖 大さじ1
- ☐ 酢 1/4カップ ☐ 水 1/2カップ



### ● 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
- ☐ フライパン (フタつき)\* ☐ キッチンばさみ
- ☐ トング ☐ ピーラー ☐ クッキングペーパー (落としぶた用)
- ☐ キッチンペーパー (1/4に切ったものたくさん) ☐ ボウル
- ☐ たわし ☐ 計量カップと計量スプーン (大) ☐ バット (いわし用)



### ● 食器

- ☐ 浅鉢または深皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

さあ、つくってみよう！ \* 浅い魚用の鍋があれば、フライパンでなくていいよ。

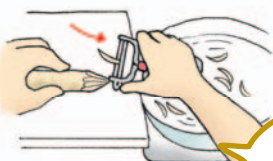
めやす  
35分  
～

ごぼうをさがきにする 5分    いわしをさばく 10分    煮つける 20分    できあがり

## 1 ごぼうは皮をたわし でこすって洗う

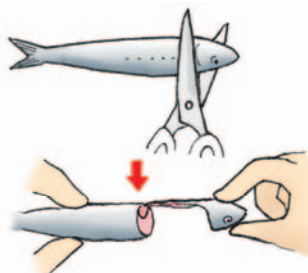


ピーラーでさがきにします



ごぼうをまわしながら  
鉛筆みたいな形になる  
ようにしてね

## 2 キッチンばさみで いわしの頭を背の方 から (骨も) 半分切る。 そっとひっぱると内臓 が一緒に取れる



## 3 フライパンに◎としょうがと いわしをいれ、落としぶた・ きせぶたをして煮る



いわしがやわらかく煮えたら外に  
出し、ごぼうをいれて残りの煮汁  
で煮る



\* ごぼうがやわらかくなったら、  
いわしと一緒に盛り付ける