

イワシの梅シソフライとキャベツの甘酢漬け

○イワシの梅シソフライ

材料 (4人分)

イワシ 中4尾

青シソ 8枚

梅 1個

小麦粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

サラダ油 大さじ3

レモン 1/2個

○キャベツの甘酢漬け

材料 (4人分)

キャベツ 160g

たかのつめ 少々

～調味料～

◆ 塩 小さじ1/4

◆ 砂糖 小さじ4

◆ 酢 小さじ1と1/2

○イワシのかば焼き

材料 (4人分)

イワシ 中4尾

ねぎ 1本

片栗粉 大さじ1と1/2

サラダ油 大さじ2

砂糖 大さじ2

濃口しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

作り方

イワシの梅シソフライ

- ① いわしを手開きする。
- ② 梅をペースト状にしてイワシに塗る。
- ③ 青シソのをせる。
- ④ 小麦粉→卵水(卵1個に大さじ1の水)→パン粉の順にまぶし、余分のパン粉は払い落とす。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、表になる方から先に入れて揚げ焼きにする。



キャベツの甘酢漬け

- ① キャベツを3cm角に切る。
- ② 鍋に大さじ2の水を入れて、キャベツを蒸す。
- ③ たかのつめは種を取り、小口切りにする。
- ④ ビニール袋に蒸したキャベツを入れ、③と調味料をすべて入れて軽くもみ1時間置く。

オマケ：イワシのかば焼き

- ① ねぎを2cmほどの長さに切る。
- ② イワシを手開きにして、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、身の方から焼く。
- ④ きれいな焼き色がついたら裏返し、ねぎを入れて、いったんイワシを取り出す。
- ⑤ フライパンをきれいにして、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れ、煮立ててとろみをつける。
- ⑥ イワシを入れ、フライパンを動かしながら、たれを絡める。



エネルギー：イワシの梅シソフライ 52.5kcal キャベツの甘酢漬け 46kcal イワシのかば焼き 83kcal