

減塩 レシピ

No.80

(1人分)
250kcal
塩分
1g

イワシの和風あんかけ



材料(4人分)

- イワシ…………… 240g
(まぶし用の小麦粉 大さじ1)
- だし汁…………… 200cc
- しょう油…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1と2/3
- 片栗粉… 小さじ1と2/3
- 小ねぎ…………… 1/2把

作り方

- 1 イワシは手開きで中骨を取り、3枚におろし小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、イワシを焼く。

- 3 鍋にだし汁、しょう油、砂糖を入れ煮立て片栗粉を水で溶きとろみをつける。
- 4 イワシを盛りつけ、たれをかけてねぎをちらす。