

イワシの水郷丼



栄養価(1人分)

エネルギー	876kcal
蛋白質	35.6g
脂質	17.9g
塩分	3.2g
鉄分	4.3mg
野菜使用量	22g

材料(1人分)

- イワシ 1尾
- 米 1合
- 枝豆 20g
- 塩コンブ 5g
- 青シソ 2枚
- きざみ海苔 適宜
- 片栗粉 適量
- めんつゆ 50cc
- みりん 小匙1杯
- 砂糖 小匙1杯
- 水 50cc

作り方

- ①炊き上がったご飯に塩茹でした剥き枝豆と塩コンブを入れてさっくりと混ぜる。
- ②イワシは3枚におろし軽く塩をふっておき、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに多目の油を入れて熱し、②のイワシを入れて両面をカリッと焼く。
- ④鍋にめんつゆ、みりん、砂糖、水を入れて沸騰させて火をとめる。
- ⑤器に①のご飯を盛り、青シソをのせ③で焼いてイワシをのせる。
- ⑥④で作ったタレを上からかける。
- ⑦きざみ海苔をちらして出来上がり。

株式会社ミツカンフレッシュ(ちば食育サポート企業)