



※写真はイメージです。

たれが絡んだいわしが香ばしい！

# いわしのかば焼き

たれが絡んだいわしが香ばしい！

## いわしのかば焼き

### 材 料 (4人分)

いわし……………8尾分  
小麦粉……………適量  
サラダ油……………大さじ2  
A { しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
砂糖・酒……………各大さじ1  
粉さんしょう(お好みで)……………少々  
しょうがの甘酢漬……………適宜

### 作り方

1. いわし(丸ごと買いなら手開きにして中骨と腹骨を除く)は小麦粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1をフライ返しを使って両面焼き、取り出す。
3. 2のフライパンをきれいにしてAを入れ、少し煮つめて2を戻し、両面にかからめる。
4. 器に3を盛る。お好みで粉さんしょうを振り、しょうがの甘酢漬を添える。