

夏は、日を浴びすぎたり冷たいものを食べすぎたりしてしまい、秋口に疲れが出て免疫力が低下して体調不良を引き起こしやすくなります。胃腸に優しいさっぱりメニューで一度リセットしておきたいですね。



いわしの梅煮

2022/8/30

材料	2	人前	調味料		
いわし	5	尾	酢	大さじ	1
水	300	cc	水	cc	100
梅干し	1	個	酒	cc	50
しょうが	1	かけ	砂糖	大さじ	1.5
			濃い口しょうゆ	大さじ	2
			みりん	大さじ	1

栄養成分表



229	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
15	グラム 炭水化物
3.7	グラム 食塩相当量

作り方

- ① いわしの頭をおとし内臓をとりのぞく。流水できれいに洗う
- ② 小鍋に水300CCと酢をいれて沸騰したらいわしを10分下茹でし、ザルにあげておく
- ③ しょうがは千切り、梅干しは種を取りたたいておく
- ④ 圧力鍋に調味料をいれて火にかける。沸騰したらしょうがと梅干をいれいわしを加える
- ⑤ 蓋をして加圧8分し、自然冷却。
- ⑥ いわしを取り出し残り汁を火にかけてとろみをつけたらまわしかける