

# いわしのしょうが煮

<材料：4人分>

	いわし	.....	240g (小4尾)
	しょうが	.....	ひとかけ (12g)
A	三温糖	.....	大さじ3弱
	酒	.....	大さじ1強
	みりん	.....	大さじ1弱
	しょうゆ (こいくち)	.....	大さじ3弱
	水	.....	適量

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

<作り方>

- ① いわしは頭や内臓を取り、処理をする。
- ② しょうがは、スライスする。
- ③ Aの調味料と水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ④ いわしを入れ、水をひたひた程度に加えて調整し、強火にする。
- ⑤ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、30~40分くらい煮含める。