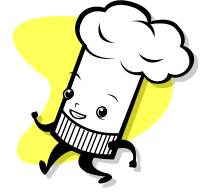


いわしのぬかみそ炊き



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。

材料:

いわし	4尾
<A>	
ぬかみそ	32g
三温糖	大さじ1強
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1強
しょうゆ(こいくち)	大さじ1強

※学校給食用の分量です。
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 <A>の調味料、水を合わせ煮る(水をひたひた程度に入れる)。
- ③ いわしを入れ、水を加えてひたひた程度にし、強火にする。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、1時間くらい煮含める。