

☆きゅうしょくレシピ59☆

【いわしのかばやき】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



いわし (ひらき)	4まい
かたくりこ	20グラム (おおさじ2)
あげあぶら	あげものができりょう
さとう	12グラム (こさじ4)
しょうゆ	12グラム (こさじ2)
みず	10グラム (こさじ2)

(つくりかた)

- 1 いわしにかたくりこをまぶして、あぶらでカラッとあげる。
- 2 (タレをつくる)
べつのなべに、さとう、しょうゆ、みずをいれて、じっくりにする。
- 3 あげたいわしにタレをかける。

