

「いわしのキムチ煮」

<主な材料・2人分>

イワシ	2尾
白菜キムチ	80g
ニラ	1/2束
にんにく	1/2片
酒	50cc
醤油	大さじ1/2
水	200cc
砂糖	小さじ1/2



<作り方>

- ① イワシはウロコを取り、頭を落としたら、腹を切り落とし内臓を除く。流水でお腹の中をよく洗い、黒い幕と血合いをしっかりと落とす。キッチンペーパーで水気をよく拭く。
- ② ニラは5cmに切る。
- ③ 鍋に酒、醤油、水、砂糖を入れ、すりおろしたニンニクを加えて火にかける。煮立ったらキムチを広げ入れて、その上にイワシを並べる。落とし蓋（クッキングシート）をして弱めの中火にし、約8分煮る。
- ④ 落とし蓋を取って、鍋の空いているところにニラを加える。約2分煮て、火を止める。
- ⑤ イワシと煮汁を器に盛り付け、キムチとニラを添える。

エネルギー 157kcal 蛋白質 13.4g 塩分 1.6g