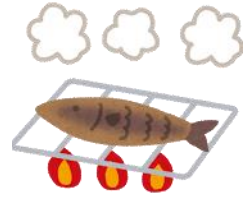




# お魚いろいろレシピ



## いわしのケチャップ煮

### 【材料】 4人分

いわし	: 4匹
酒	: 大さじ2
片栗粉	: 少々
揚げ油	: 適宜
ケチャップ	: 大さじ5
砂糖	: 大さじ2
ウスターソース	: 大さじ2
パセリ (みじん切り)	: 大さじ3

### 【作り方】

- ① イワシは3枚におろし、一口大に切り、酒をふる。
- ② ①に片栗粉をつけて揚げる (フライパンで焼いてもよい)。
- ③ ケチャップと砂糖、ウスターソースを混ぜあわせて煮立て、揚げたいわしをからめる。
- ④ 仕上げに、みじん切りしたパセリを入れる。

## さんまのみぞれ煮

### 【材料】 4人分

さんま	: 2匹
片栗粉	: 少々
揚げ油	: 適宜
大根	: 200g
砂糖	: 大さじ1
しょうゆ	: 大さじ2
みりん	: 大さじ1

### 【作り方】

- ① さんまは内臓を取り除き、頭としっぽも取って2つに切る。
- ② さんまに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 大根はすりおろしておく。
- ④ 調味料をすりおろした大根と合せて煮立て、②のさんまを加えてさっと煮る。

## サケのごまみそ焼き

### 【材料】

サケ切り身	: 4切
みそ	: 8g
しょうゆ	: 8cc
酒	: 5cc
砂糖	: 5g
白ごま	: 10g

### 【作り方】

- ① みそ、しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ、サケの切身を漬けておく。
- ② サケに白ごまを振り、グリル (フライパンやオーブンでも可) で焼く。

