

(夏2) いわしの酢煮

【材料】 (4人分)

いわし 4尾
酢 1/4カップ
塩 小さじ2/3
水 1と1/2カップ
砂糖 大さじ2

【作り方】

- 1.いわしは頭と内臓を取り、洗ってよくふく。
- 2.鍋に酢、塩、水、砂糖を入れて熱し、いわしを取り出しやすようにオーブンペーパーを敷き、その上にいわしを並べる。落し蓋をして中火で20分煮る。

【アレンジ】

青物魚でアレンジ。