



いわしのカリフォルニア・レーズン煮

レシピ監修：服部栄養専門学校

材料 (6人分)

鰯…………… 20尾
 カリフォルニア・レーズン…………… 100g
 梅干し…………… 70g
 水…………… 2 1/2カップ
 酒…………… 1/2カップ
 醤油…………… 大さじ3

作り方

1. 鰯は頭とわたを取り除き手早く水洗いし、水気をふき取る。レーズンは包丁の背で叩いておく。
2. 鍋に水、酒、醤油を合わせ、梅干しとレーズンを加えて煮立たせる。
3. 煮立った煮汁の中に鰯を入れ、水分が半分位になるまでコトコトと煮る。
4. 鰯を皿に盛りつけ、煮汁をかける。

塩分の多い梅干しを減らし、代わりにカリフォルニア・レーズンを。

おなじみの鰯の梅煮で梅干しを控え、レーズンを加えて炊き上げました。減塩効果と甘酸っぱいレーズンを、砂糖、みりんの代わりに用い、さらに鰯の臭みを和らげ、まろやかな味になります。

栄養価 (1人分)

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	364	314
タンパク質 (g)	27.6	27.2
脂質 (g)	18.6	18.5
炭水化物 (g)	16.0	2.6
カリウム (mg)	573.0	449.3
カルシウム (mg)	107	96
鉄 (mg)	2.9	2.6
レチノール当量 (μg)	54	53
ビタミンD (μg)	13	13
食物繊維総量 (g)	0.7	0
食塩 (g)	1.7	1.7

科学技術庁資源調査会・編く五訂日本食品標準成分表>による計算値

