ぬかみそ炊きの素を使ってうれしい！楽しい！お料理作り！

イワシのぬかみそ炊き

旬の味覚を煮物で！青魚特有の匂いも米ぬかでふんわりマイルド！冷めてもおいしく頂

材料

イワシ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7～8 匹（中）

醤油（濃口）・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 4 杯

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300m l

ぬかみそ炊きの素・・・・・・・・・・・・・・・1 袋

作り方

① イワシは、頭、内臓、ウロコを取り除き、きれいに水洗いします。

② 鍋に、水、醤油、ぬかみそ炊きの素を入れて中火にかけて一煮立たせます。

③ イワシを入れ弱火にし、蓋をして約 20～30 分程度煮込みます。冷まして一晩おくとさらに美味しく頂けます。

＊ 調理の際は、焦げ付きに注意して下さい。