

そのまま食べるのはもちろん、パスタやサラダ仕立てもいいですね!多めに作っておくと重宝します

いわしのオイル漬け

Recipes for everyone!



© CGC JAPAN CO., LTD.



栄養成分値 / 1/8量



エネルギー

128 kcal



塩分

0.4 g



調理時間

30 分+

※エネルギー・塩分は1/8量の値です

たんぱく質		7.3 g
脂質		10.2 g
炭水化物	糖質	0.4 g
	食物繊維	0.1 g
カルシウム		28 mg



材料（いわし6～8尾分）

いわし	6～8尾
にんにく（薄切り）	2かけ分
塩	大さじ2
オリーブ油	1と1/2カップ
ローリエ	1枚
タイム（あれば）	3枝分



作り方

- 1 〔下ごしらえをする〕 いわしはうろこを取り、キッチンばさみで頭を切り落とし、3～4等分に切る。内臓を取り出してよく洗い、水気をふく。全体に塩をふって30分ほどおき（時間外）、再び水洗いして水気をしっかりふきとる。
 - 2 〔煮る〕 鍋ににんにく、オリーブ油、ローリエ、タイム、いわしを入れて中火にかける。煮立ったらごく弱火にし、20分ほど煮る。冷めたら清潔な容器に移す。
-