

今月の料理

Vol.31 いわしのムニエル黒酢ソースかけ

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：195kcal、たんぱく質：18.4g

脂質：0.1g、食塩相当量：1.3g

●材料・分量（約2人分）

- ・いわし……………大2尾
- ・塩……………小さじ1/6杯
- ・酒……………大さじ1/2杯
- ・薄力粉……………適量
- ・油……………大さじ1/2杯
- ・チンゲン菜……………1株
- ・しょうが……………1/2かけ
- ・にんにく……………1/4かけ
- ・赤とうがらし……………1/2本
- ・小ねぎ……………2本

- ④
- ・黒酢……………大さじ1/2杯
 - ・濃口しょう油……………大さじ1/2杯
 - ・ごま油……………小さじ1杯
 - ・砂糖……………小さじ2/3杯

●作り方

- ①いわしは頭と内臓を取り除いて水で洗い、塩と酒をふる。しばらくおいて汁気を軽くふき取り、薄力粉を薄くまぶす。フライパンに油をひき中火で熱し、両面をこんがり焼く。
- ②チンゲン菜は洗って葉を1枚ずつはがし、1.5cm幅の斜め切りにする。塩と油を少々加えた湯でゆでて、湯をきっておく。
- ③しょうがはすりおろし、にんにくと赤とうがらしはそれぞれみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④③に④を加え、混ぜ合わせて黒酢ソースを作る。
- ⑤チンゲン菜を器に敷き、いわしをのせて④をかける。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会牛深分会（矢田呈子会長ほか、57人）が担当しました。



サザンカロード

河浦町



河浦町の国道266号沿線には、鮮やかな紅色の花を咲かせるサザンカ並木があり、ドライバーの目を楽しませてくれます。

＊駐車場＝無。

＊場 所＝河浦町内の国道266号線の約7km（左図参照）。

＊開花時期＝12月から2月。

【問い合わせ先】本庁（別館）・都市計画課 ☎③1111