

# かたくちいわしとクルミの田作り

## 材 料 (4人分)

かたくちいわし (ごまめ用) . . . . . 150g  
クルミ (生) . . . . . 100g  
白ゴマ . . . . . 少々  
砂糖 . . . . . 大さじ2  
しょう油 . . . . . 大さじ1  
酒 . . . . . 大さじ1  
みりん . . . . . 大さじ1  
水 . . . . . 大さじ1



### (一人分の栄養価)

エネルギー	290kcal	カルシウム	74 mg
たんぱく質	11.6 g	鉄	1.4 mg
脂質	22.6 g	コレステロール	26 mg
炭水化物	11.6 g	食物繊維	2.5 mg
ナトリウム	290mg	食塩相当量	0.7 g

## 作 り 方

- ① フライパンをよく熱したあと、火を止めて余熱でカラッとなるまでかたくちいわしを炒める。クルミも同じく熱したフライパンでさっと炒める。
- ② フライパンに砂糖などの調味料をすべて入れて、少し煮詰める。
- ③ ②にクルミ、かたくちいわしを入れ、汁気がなくなったら、皿に盛り付け白ゴマをかける。

### 食材紹介



#### \* シラスはカタクチイワシの子？

シラスとは、イワシ類の仔魚期のうち、うろこなどが発達した時期以前を指し、かたくちいわしうるめいわし、まいわしの総称です。主に漁獲されるのは、かたくちいわしの仔魚です。

生シラスは漁獲した当日のみに食べられ、そのまま生やしょうが醤油で食べたり、かき揚げなどで食べてもおいしいです。新鮮なシラスをぜひ、朝市や直売所で食べてみてください。