

## イワシ缶とフキの煮物

### ●材料(分量) 4人前

- ①イワシ缶(醤油味)1缶  
(150g)
- ②フキの水煮(4本)
- ③油揚げの小揚げ(2枚)
- ④オリーブオイル(大さじ2)
- ⑤醤油(大さじ3)
- ⑥砂糖(小さじ2)
- ⑦水(100ml)



### ●作り方

- 1 フキを3センチに切る。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の大きさに切る。
- 3 オリーブオイルを中火で熱し、イワシ缶を汁ごと入れて、水、1、2を入れて3分間煮る。
- 4 弱火にして醤油と砂糖を加えて2分間煮たら完成！

### ●ココがポイント！

- ・調理が簡単で調理時間も短時間で済むため、忙しい主婦などに最適な料理です。
- ・副菜としても箸が進みますが、ビールや焼酎のお供としても最高のつまみです。