

「県内水産物普及のための中川一恵先生のお魚料理講習会」より

いばらきの「水産加工品」簡単レシピ⑤

ワカサギの佃煮と野菜の炊き合わせ



<材 料>

ワカサギ佃煮	130g
さつまいも	100g
れんこん	100g
しめじ	1/2 パック
小松菜	70g
水	2 カップ

<作り方>

- ① さつまいも、れんこんは輪切りにする。しめじは石付を取り、小房に分けておく。小松菜は4cmに切りそろえておく。
- ② 鍋に、わかさぎの佃煮と水を入れ火にかける。沸いてきたら、さつまいも、れんこんを加え5～6分煮て、しめじ、小松菜を入れ、さらに3～4分煮る。

* 佃煮の状態により多少調味を加減しましょう。

提供 中川学園調理技術専門学校／茨城県水産物開発普及協会