

いわしのコチュジャン煮



2人分

いわし 6尾
ジャガイモ 2個
大根 300g
ネギ 50g
にんにく・しょうが各1片
コチュジャン 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1
ごま油 適量

- 1) いわしは頭、ワタをとる。
大根は2cm角×4cm長さくらいのサイズに、ネギは斜め切り、ジャガイモは3cm角くらいに切る。
- 2) 圧力鍋にいわし、水100ccと をいれて20分加熱。
さらに大根、ネギ、ジャガイモを入れて火が通るまで煮込む(圧力は不要)。
- 3) 最後もごま油を回しいれて完成。