

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆いわしのパン粉焼き◆◇

1個あたりエネルギー：164kcal

塩分：0.3g

<材料：4人分>

- いわし（開いたもの）・・・4切
- 料理酒・・・・・・・・大さじ2
- 塩、こしょう・・・少々
- 粒マスタード・・・・・・・・大さじ1
- ◆パン粉・・・・・・・・小さじ4
- ◆乾燥パセリ・・・・・・・・小さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ1
- レモン・・・・・・・・1/2個
- サラダ菜・・・・・・・・8枚



<作り方>

- ① いわしは料理酒、塩・こしょうをふっておく。
- ② パン粉と乾燥パセリは混ぜておく。
- ③ 天板にオーブンシートをしき、その上に背の部分を下にしていわしを並べ、粒マスタードを塗る。その上に②をかける。上からオリーブオイルをかけて、オーブントースターで7～8分焼く。
- ④ サラダ菜をしいた皿に盛り付け、くし形に切ったレモンを添える。

