

今月のレシピ



初夏に旬をむかえる食材を使って
骨粗鬆症と動脈硬化を予防

イワシのチーズ焼き



◆材料（2人分）

材 料	分 量
イワシ	120 g
しょうゆ	6 g
みりん	6 g
小麦粉	8 g
オリーブ油	6 g
ミニトマト	20 g
ピーマン	6 g
とけるチーズ	40 g
ブロッコリー	30 g
エリンギ	40 g
食塩	0.4 g
黒こしょう	少々

◆作り方

- ① ミニトマトはヘタを除き、横に薄切りし、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ② ピーマンはヘタと種を除き、薄い輪切りにする。
- ③ エリンギは硬い部分を切り落とし、縦に4等分する。
- ④ ブロッコリーは小房に切り分け、茹でておく。
- ⑤ イワシは頭を落とし、腹ワタを除いて水洗いし、手開きして骨を取り除く。[★]の調味料に漬け込み下味をつける。
- ⑥ ⑤のイワシに小麦粉を薄くまぶす。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、⑥のイワシを皮面を上にして並べ、蓋をして中火で2分ほど焼く。
- ⑧ 焼き目がついたら裏返し、ミニトマトとピーマンをのせ、とけるチーズをかけ、蓋をして弱火で焼く。
- ⑨ エリンギは魚焼きグリルで素焼きし、食塩と黒こしょうをふる。
- ⑩ ⑧のチーズが溶けたら皿に盛り、ブロッコリーとエリンギを添える。