



いわしのチーズ焼き エリンギ添え



◆材料（2人分）

材 料	分 量	
イワシ	120 g	4尾
しょうゆ	12 g	小さじ2
みりん	12 g	小さじ2
小麦粉	8 g	大さじ1
オリーブ油	12 g	大さ
ミニトマト	20 g	2個
ピーマン	6 g	
とけるチーズ	40 g	
エリンギ	40 g	
食塩	0.4 g	
黒こしょう	少々	

イワシはビタミン・ミネラルが豊富で、特に骨粗鬆症予防に効果的なカルシウムとビタミンDを多く含みます。さらに動脈硬化や血栓を防ぐ不飽和脂肪酸のEPA、脳を活性化させるDHAの両方をバランス良く含みます。

◆作り方

- ① ミニトマトは横に輪切りにし、キッチンペーパーで水気を取る。
- ② ピーマンはヘタと種を除き、薄い輪切りにし、エリンギは縦に4等分する。
- ③ イワシは頭を落として腹ワタを除き水洗いし、手開きして骨を取り除く。
しょうゆとみりんを混ぜてイワシを漬け込み、下味をつける。
- ④ ③のイワシの水気をキッチンペーパーで軽くふき、小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④のイワシを皮目を上にして並べ、蓋をして中火で2分ほど焼く。
- ⑥ 焼き目がついたら裏返し、①の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。
- ⑦ エリンギはグリルで素焼きし、食塩と黒こしょうをふる。
- ⑧ イワシのチーズが溶けたら皿に盛り、⑦のエリンギを添える。